

Sabato 02 Aprile 2011 09:34

Pasti troppo grassi? Occhio al caffè: aumenta gli zuccheri

Chi ha problemi di iperglicemia è avvisato: dopo un super-pasto a base di cibi grassi meglio evitare il caffè, anche a distanza di diverse ore dal momento in cui ci si è alzati da tavola. A dirlo uno studio dell'Università di Guelph, in Canada, che punta il dito contro il caffè, reo di far "rimbalzare" gli zuccheri nel sangue e sconsigliandone il consumo ai diabetici.

"I nostri risultati ci suggeriscono che i grassi saturi interferiscono con la capacità dell'organismo di neutralizzare gli zuccheri nel sangue, e se questo si combina con la caffeina, l'impatto può essere anche peggiore", spiega Marie-Soleil Beaudoin, autrice della ricerca. Gli studiosi hanno rilevato che l'assunzione di caffeina anche 5 ore dopo un pranzo ricco di grassi fa innalzare gli zuccheri nel sangue del 65%, con ogni probabilità ostacolando il meccanismo con cui il pancreas produce insulina per tenere a bada la glicemia.

I ricercatori hanno verificato la loro ipotesi fornendo ai ricercatori una speciale bevanda a base esclusivamente di lipidi. Sei ore dopo hanno ricevuto una seconda bevanda a base di zucchero. L'esame del sangue ha rivelato che i soggetti che avevano consumato entrambi i cocktail avevano il 32% di zuccheri in più nel sangue rispetto a chi prima non aveva consumato il mix di grassi. Se a distanza di 5 ore dal primo pasto i volontari consumavano due tazze di caffè, lo zucchero circolante schizzava in alto del 65%. Il meccanismo non è ancora del tutto noto, ma secondo i ricercatori, la caffeina impedirebbe una comunicazione normale tra intestino e pancreas, finalizzata alla produzione del giusto livello di insulina per il controllo della glicemia. Un problema che interessa in particolar modo i soggetti con diabete di tipo 2.

di Cosimo Colasanto

Link:

<http://www.portalediabete.org/notizie/2194-pasti-troppo-grassi-occhio-al-caffe-aumenta-gli-zuccheri>