

# Salute. Salute Diabete dieta Mediterranea migliora salute cervello

Data: 6 novembre 2019 | Autore: Redazione



SAN FRANCISCO, 11 GIUGNO - La dieta Mediterranea in aiuto dei pazienti con diabete di tipo 2: seguire questo modello alimentare - che prevede il consumo di frutta, verdura, legumi, pesce e cereali - ha infatti dimostrato di portare dei benefici alle funzioni cognitive e alla memoria dei malati, rispetto a soggetti con o senza diabete che seguivano altri regimi alimentari. Lo evidenzia uno studio su oltre 900 pazienti presentato al congresso dell'Associazione americana di diabetologia (Ada).

I ricercatori hanno seguito 913 pazienti nell'ambito del Boston Puerto Rican Health Study per due anni ed hanno appunto evidenziato come la dieta Mediterranea si riveli benefica per la salute del cervello nei pazienti con diabete di tipo 2 ed un buon controllo della glicemia. I nutrienti tipici della dieta Mediterranea, infatti, riducono i processi infiammatori e ossidativi del cervello. Tali benefici si manifestano anche nei soggetti non affetti da diabete, ma nei pazienti diabetici l'abbondanza di legumi e cereali integrali tipica della dieta Mediterranea può aiutare a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue oltre che migliorare appunto le funzioni cognitive. Nello studio, i pazienti esaminati sono stati sottoposti a test per il controllo della memoria, delle funzioni cognitive e abilità di esecuzione.

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/diabete-dieta-mediterranea-migliora-salute-cervellobenefici-funzioni-cognitive-studio-su-913-pazienti/114268>