«La farina integrale? Per il diabete tipo 2 è un vero toccasana»

Lo dice uno studio condotto da un team tutto sardo di esperti di Sabrina Zedda

Diabete di tipo 2, per tenerlo sotto controllo un toccasana sono pane e derivati realizzati con farina integrale. A queste conclusioni è giunto il progetto Cereal, portato avanti da un team che vede lavorare l'Unità di diabetologia dell'ospedale San Giovanni di Cagliari, Università di Cagliari, Porto Conte ricerche, insieme alle agenzie regionali Laore e Agris. **Lo studio, finanziato dalla Fondazione di Sardegna** e supportato dall'associazione Diabete Zero, è partito nel 2015. Per due anni ha coinvolto 36 diabetici e i loro familiari, cui è stato chiesto di inserire nella dieta, al posto del pane di farina "00", quello prodotto con i grani "Cappelli" e "Karalis".

Un pane buono e controllato, non solo perché fatto con grani coltivati in Sardegna: la fase di macinatura è avvenuta in uno dei quattro mulini in pietra presenti nell'isola, quello di Settimo San Pietro. Nel Borgo del pane del piccolo comune si è proceduto anche alla preparazione, fatta come una volta, utilizzando lievito madre e nel rispetto dei giusti tempi di lievitazione. Durante il periodo d'osservazione, ai pazienti è stato chiesto di mangiare per tre mesi il pane preparato con grano "Capelli". Dopo qualche mese di wash out (un lasso di tempo necessario per eliminarne le tracce) si è passati a consumare per altri tre mesi il pane fatto con il grano "Karalis".

«Nei due anni di sperimentazione abbiamo riscontrato che i pazienti presentavano un miglioramento del livello glicemico – racconta Francesca Spanu, diabetologa dell'Unità di diabetologia del San Giovanni –. Per alcuni di loro questo ha significato una diminuzione della terapia farmacologica». A determinare il miglioramento, prosegue Spanu, è stata la qualità della farina che, essendo meno raffinata, ha affaticato meno il pancreas, facendogli produrre meno insulina. In un'ottica di lungo periodo questo tipo di alimentazione, accompagnata al mantenimento del peso-forma e all'attività fisica, potrebbe portare oltre che a una migliore qualità della vita dei pazienti, anche a un risparmio della spesa sanitaria.

Attenzione però: quando si parla di farina integrale bisogna intendere non quella utilizzata nei prodotti normalmente in commercio, in cui a una percentuale di farina viene aggiunta della crusca, ma quella a cui si arriva da una macinazione integrale. A dirlo è Costantino Palmas, coordinatore del progetto Cereal, che in un recente convegno internazionale ha avuto un'ulteriore conferma sui risultati raggiunti: «I nostri dati confrontati con quelli di 35 ricerche simili svolte nel mondo- spiega- hanno confermato la bontà per la salute del grano duro integrale». Un grano che non può essere coltivato dappertutto, ma solo in zone con precise condizioni climatiche, dove vento e sole hanno un ruolo determinante.