



Da uno studio emergono effetti positivi per chi soffre di diabete.

Un cucchiaino al giorno di semi di lino macinati, per un mese, sembra che migliori la glicemia a digiuno, oltre a i valori di trigliceridi, di colesterolo e di emoglobina A1c nei diabetici.

Riportiamo questo [video del dr. Michael Greger](#), seguito dalla traduzione in italiano.

Le aziende farmaceutiche sperano di trarre profitti sfruttando il fatto che il consumo di alcune piante sembra abbassare il rischio di diabete, isolando i principi attivi per l'uso e la vendita come agenti farmacologici. Anche se non è così redditizio, perché non mangiare semplicemente le piante?

Una pianta in particolar modo che oggi è molto studiata è la pianta di lino. Sapevamo già 20 anni fa che se lo stomaco contiene semi di lino macinati si può smorzare il picco glicemico di un pasto, ma fino ad oggi questo fenomeno non era mai stato studiato nei diabetici. E' stato condotto uno studio sull'effetto l'integrazione semi di lino polverizzati nel controllo del diabete.

Il gruppo in esame ha assunto ogni giorno, per un mese, un cucchiaino di semi di lino macinati e, rispetto al gruppo di controllo, si è osservata una diminuzione significativa della glicemia a digiuno, dei trigliceridi e del colesterolo come anche, il dato più importante, un abbassamento del livello di emoglobina A1C; e tutto ciò dopo un solo mese.

Nel caso in cui gli zuccheri fossero già sotto controllo, potrebbero però non esserci benefici aggiuntivi. Non c'è stato aumento di peso tra le persone che inserivano nella dieta un quarto di tazza di semi di lino macinati tutti i giorni per tre mesi, anzi il gruppo che consumava i semi di lino si ritrovava con un giro vita più sottile del gruppo che prendeva olio di semi di lino o del gruppo di controllo.

Addirittura per un consumo di quasi mezza tazza al giorno, più della quantità che io stesso consiglieri, non c'era un significativo aumento di peso, anche se questo è un dato che si riferisce soltanto ad un mese.

Come fa il lino a controllare il diabete? Il consumo di semi di lino può migliorare la sensibilità all'insulina nelle persone con intolleranza al glucosio: dopo 12 settimane di assunzione di semi di lino si osservava una piccola ma significativa riduzione della resistenza all'insulina, forse dovuta alla diminuzione di stress ossidativo data dalle proprietà antiossidanti dei fitonutrienti contenuti nei semi di lino. Questo era un piccolo studio, non in cieco, è difficile infatti creare un placebo che somigli a dei falsi semi di lino, quindi se si fosse trattato di un test su di un farmaco di sicuro non l'avrei mai prescritto solo sulla base di questo studio, ma questo non è un farmaco. Sono soltanto semi di lino. Ci sono solo effetti collaterali positivi, quindi anche se questo studio è stato un colpo di fortuna o una frode, i semi di lino hanno altri benefici.

Anche nel peggiore dei casi finirei comunque per fare del bene ai miei pazienti, che non sono ancora pronti o che non riescono a contrattare completamente il diabete con una dieta a base vegetale.

Traduzione a cura della dr.ssa Roberta Bichi

[Fonte](#)