

L'estratto di foglie di gelso migliora glicemia e risposta insulinica

L'elevata assunzione di zuccheri raffinati e di carboidrati risulta essere associata a un aumento del peso corporeo, a una maggiore incidenza di diabete e a un incremento della mortalità per eventi cardiovascolari. Conseguentemente, ridurre sulla salute umana l'impatto dell'assunzione di carboidrati è una priorità per la salute personale e pubblica. Gli autori di questa sperimentazione hanno testato gli effetti dell'estratto di foglie di gelso (*Morus alba*) Reducose che, in test precedenti, si è rivelato in grado di influenzare la risposta al glucosio conseguente all'assunzione di carboidrati alimentari, anche riducendo l'assorbimento intestinale di glucosio. Si è trattato di uno studio clinico di fase 2, crossover, randomizzato e in doppio cieco realizzato dal Centro per l'alimentazione funzionale dell'Oxford Brookes University. Nello studio sono stati inclusi 37 adulti sani e normoglicemici, di età compresa tra 19 e 59 anni, con BMI maggiore o uguale a 20 kg/m² e inferiore o uguale a 30 kg/m². In particolare è stata studiata la risposta glicemica e insulinica di tre diversi dosaggi di estratto di gelso verso placebo, tutti somministrati contemporaneamente con 50 grammi di maltodestrina. Gli autori hanno testato anche la tollerabilità

gastrointestinale dell'estratto di gelso. Lo studio è stato completato da 36 partecipanti. La differenza positiva IAUC (area incrementale sottesa alla curva) relativa al glucosio (mmol/Lxh) per metà, normale e doppia dose di estratto di foglie di gelso è risultata essere (verso placebo) rispettivamente -6.1% (-18.2%, 5.9%, p=0.316), -14.0% (-26.0%, -2.0%, p=0.022) e -22.0% (-33.9%, -10.0%, p<0.001). La differenza pIAUC relativa all'insulina (mIU/Lxh) per metà, normale e doppia dose dell'estratto (sempre verso placebo) è risultata essere rispettivamente -9.7% (-25.8%, 6.3%; p=0.234), -23.8% (-39.9% -7.8%, p=0.004) e -24.7% (-40.8%, -8.6%, p=0.003). Non sono emerse differenze statisticamente significative fra i quattro trattamenti relativamente ai più importanti sintomi gastrointestinali (nausea, crampi addominali o flatulenza). Gli autori concludono osservando che l'estratto di foglie di gelso riduce notevolmente l'aumento del glucosio ematico dopo l'ingestione di maltodestrina per oltre 120 minuti. È risultato inoltre migliorato lo stato dell'insulina. Ulteriori studi saranno realizzati per valutare le capacità dell'estratto di foglie di gelso nel



prevenire il diabete di tipo 2 e regolare gli stati di disglicemia. Il report è disponibile integralmente e gratuitamente via PubMed. Ricerca realizzata da associati a vari istituti, fra questi: Primary Care & Population Sciences, Faculty of Medicine, University of Southampton, Aldermoor Health Centre, Southampton, UK.

Lown M, Fuller R, Lightowler H, Fraser A, Gallagher A, Stuart B, Byrne C, and Lewith G. Mulberry-extract improves glucose tolerance and decreases insulin concentrations in normoglycaemic adults: Results of a randomised double-blind placebo-controlled study. PLoS One. 2017;12(2):e0172239.

L'estratto di semi di fieno greco riduce i sintomi della menopausa

Alcune ricerche hanno dimostrato che l'estratto di semi di fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*) può avere effetti modulanti sull'attività ormonale, fornendo così una base biologica plausibile relativamente alle sue potenzialità nell'alleviare i sintomi della menopausa. Gli autori di questo studio si sono quindi

assunto 600 mg/die di estratto di fieno greco per 12 settimane. I risultati sono stati valutati considerando le variazioni di punteggio del questionario specifico sulla qualità della vita delle donne in menopausa (MENQOL; Menopause-Specific Quality of Life), la frequenza delle vampate di calore e delle sudorazioni notturne e,

settimane nel gruppo attivo è stata rilevata una frequenza minore di vampate di calore durante il giorno e di sudorazioni notturne (p < 0,001). I livelli medi di estradiolo sono risultati comparabili fra i due gruppi. Gli autori dello studio ritengono che i risultati ottenuti dimostrino che l'estratto di semi di fieno greco può ridurre i sintomi