

Bays H, Weiter K, Anderson J. A randomized study of raisins versus alternative snacks on glycemic control and other cardiovascular risk factors in patients with type 2 diabetes mellitus. Phys Sportsmed. 2015 Feb;43(1):37-43.

CONFRONTO TRA UVETTA E ALTRI SNACK RIGUARDO IL CONTROLLO GLICEMICO E RISCHIO CARDIOVASCOLARE IN PAZIENTI CON DIABETE MELLITO DI TIPO 2

Lo studio randomizzato durato 12 settimane e condotto su 51 partecipanti ha evidenziato, confrontando l'impatto del consumo abituale di uvetta rispetto ad altri snack sui livelli di glucosio e su altri fattori di rischio cardiovascolare, che coloro che abitualmente consumano uvetta mostrano una significativa riduzione nei livelli postprandiali di glucosio e una diminuzione, seppure non statisticamente significativa, dei livelli di glucosio a digiuno rispetto a chi preferisce altri snack. Tra i consumatori di uvetta, si è registrata anche una riduzione della pressione sanguigna sistolica, mentre la riduzione della pressione diastolica non ha raggiunto la significatività statistica rispetto ai non consumatori. Non si sono verificati miglioramenti significativi nel peso corporeo, della circonferenza addominale e del colesterolo totale nel gruppo di consumatori di uvetta rispetto al gruppo di consumatori di altri snack, ma nel complesso lo studio supporta il consumo di uvetta al posto di altri snack processati da parte di soggetti con diabete mellito di tipo 2.