



Dalla rucola un aiuto contro obesità e glicemia alta, lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) è?

Una sostanza naturale contenuta nella rucola potrebbe aiutare a contrastare l'aumento di peso e gli effetti di una dieta troppo ricca di grassi. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Phytotherapy Research* e coordinato dall'Università di Pisa, che ha analizzato gli effetti della glucoerucina, una molecola presente nelle verdure della famiglia delle Brassicaceae, come rucola, broccoli e cavoli.

Ricercatori e ricercatrici hanno studiato su un modello murino di obesità indotta da una dieta ricca di grassi gli effetti della glucoerucina, confrontando i risultati con un gruppo di controllo. Dopo dieci settimane, il gruppo che aveva assunto la sostanza mostrava un minore aumento di peso rispetto al gruppo di controllo, insieme a valori più bassi di glicemia e trigliceridi e a un ridotto accumulo di grasso addominale.

La sperimentazione ha mostrato anche cambiamenti importanti nel tessuto adiposo. Le cellule del tessuto adiposo risultavano più piccole, meno infiammate e più attive nel consumare energia. La glucoerucina ha infatti favorito cambiamenti nel grasso bianco, promuovendo un processo definito *browning*, che lo rende più simile al grasso bruno e il metabolismo più efficiente perché aumenta il consumo energetico dell'organismo.

«Abbiamo visto che la glucoerucina non si limita a ridurre l'accumulo di grasso, ma sembra rendere il tessuto adiposo più attivo dal punto di vista energetico», spiega la professoressa Lara Testai del Dipartimento Farmacia dell'Università di Pisa. «Questo significa che l'organismo diventa più efficiente nel consumare calorie invece di accumularle». La ricerca ha inoltre rilevato livelli più alti di irisina associati al consumo di glucoerucina. L'irisina è un ormone prodotto dai muscoli che stimola il consumo di energia e aiuta l'organismo a bruciare più calorie.

«La rucola è un alimento molto comune della dieta mediterranea, ma contiene molecole ancora poco conosciute», aggiunge il professore Vincenzo Calderone del Dipartimento di Farmacia. «I nostri risultati mostrano che alcune sostanze naturali presenti negli alimenti, ed in particolare molti composti naturali solforati come la glucoerucina che il nostro gruppo di ricerca studia ormai da

---

diversi anni, possono influenzare il nostro metabolismo?•.

Lo studio ha coinvolto dipartimenti di Farmacia e Scienze Veterinarie dell'Università di Pisa: il gruppo di Farmacia si è occupato dello studio sul modello murino e delle analisi metaboliche e molecolari, mentre il gruppo di Veterinaria ha curato le analisi istologiche sul tessuto adiposo. Alla ricerca hanno collaborato anche il Crea - Centro di Ricerca Cerealicola e Colture Industriali di Bologna, che si è occupato dell'estrazione della glucoerucina e l'Università di Firenze e l'Università Federico II di Napoli.

•••

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Giugno 20, 2026

### Autore

redazione

default watermark