Correzione stile di vita meglio di metformina

Data 02 maggio 2005
Categoria metabolismo

Interventi sullo stile di vita danno migliori risultati della metformina nel ridurre il rischio di sviluppo della sindrome metabolica.

Per valutare se i cambiamenti dello stile di vita o la metformina sono in grado di incidere sullo sviluppo della sindrome metabolica sono stati reclutati oltre 3200 sogegtti con glicemia a digiuno >= 95 mg/dL e ridotta tolleranza al glucosio (determinata secondo i criteri stabiliti dall'OMS). I soggetti sono stati randomizzati a interventi sullo stile di vita, metformina (850 mg due volte al giorno) o placebo e sono stati seguiti per una media di 3,2 anni. Gli interventi sullo stile di vita comprendevano una dieta idonea a ridurre il peso corporeo del 7% ed a mantenere poi il risultato ottenuto e 150 minuti alla settimana di attività fisica.
Nel 47% dei soggetti reclutati nei quali al baseline non era presente una sindrome metabolica sia la metformina che i cambiamenti dello stile di vita hanno ridotto lo sviluppo della sindrome. Nel 53% dei soggetti che al baseline presentavano una sindrome metabolica entrambi gli interventi, rispetto al placebo, hanno aumnetato la probabilità che la sindrome metabolica regredisse. L'efficacia dell'intervento farmacologico è stata minore dei cambiamenti dello stile di vita in entrambi i gruppi.
Rispetto al placebo l'intervento sullo stile di vita riduceva il rischio di sindrome metabolica del 41% ($p < 0.001$) e la metformina del 17% ($p < 0.03$). L'incidenza cumulativa di sindrome metabolica nei tre anni di osservazione fu del 34% nel gruppo stile di vita, del 45% nel gruppo metformina e del 51% nel gruppo placebo.

Fonte:Ann Intern Med 2005; 142: 611-619

Commento di Renato Rossi

La sindrome metabolica (SM) viene attualmente definita dalla presenza di almeno 3 dei seguenti criteri:
1) circonferenza addominale > 88 cm nelle donne e 102 cm nell'uomo
2) HDL < 40 mg/dl negli uomini e 50 mg/dl nelle donne
3) trigliceridi > 150 mg/dl
4) pressione > 130/85 mmHg
5) glicemia a diugiuno >= 110 mg/dl
Anche se appaiono criteri abbastanza restrittivi, in obbedienza al trend attuale di ridurre sempre più le soglie di normalità, è noto comunque che la SM comporta un rischio elevato di evoluzione verso il diabete e di complicanze cardiovascolari.
Secondo lo studio in questione essa è molto frequente in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio perchè si ritrova in circa la metà della popolazione studiata. Interventi in grado di ridurre il rischio di sviluppare una SM o di riuscire a provocarne la regressione sono quindi i benvenuti. Lo studio dimostra che la strategia rivolta a migliorare lo stile di vita con dieta e attività fisica è vincente rispetto alla opzione farmacologica. Dallo studio non si evince se gli interventi sono stati in grado di ridurre le complicanze cardiovascolari anche se probabilmente un' osservazione più prolungata avrebbe evidenziato benefici in tal senso. Prima di proporre interventi farmacologici vale sempre la pena di consigliare una vita basata su stili sani di alimentazione e di attività fisica, tra l'altro più efficaci della strada farmacologica, che però, purtroppo, appare più sbrigativa e più attraente.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 6/11/2026 alle ore 10:23 | Pagina 1 di 1