Stile di vita per ridurre il diabete

Data 13 giugno 2007
Categoria metabolismo

In soggetti a rischio evolutivo verso il diabete tipo 2 i benefici ottenuti con i cambiamenti dello stile di vita si mantengo a lungo nel tempo e indicano che questa è la via principale da seguire.

Nel studio Finnish Diabetes Prevention Study è stato dimostrato che il miglioramento dello stile di vita può ridurre o ritardare l'evoluzione della intolleranza al glucosio verso il diabete tipo 2. E' stato ora valutato se il beneficio si mantiene nel tempo, anche dopo che è stato sospeso il counselling attivo.
Nello studio erano stati arruolati 172 uomini e 350 donne di mezza età, obesi, con ridotta tolleranza al glucosio, randomizzati a interventi sullo stile di vita oppure a gruppo di controllo. Dopo un periodo medio di 4 anni i partecipanti che non avevano ancora manifestato il diabete furono seguiti per altri 3 anni, portando così il follow-up totale a 7 anni.
Durante questo periodo l'incidenza di diabete fu di 4,3 casi per 100 persone/anno nel gruppo stile di vita e di 7,4 per 100 persone/anno nel gruppo controllo (p = 0,0001), per una riduzione del rischio relativo del 43%.
Gli autori concludono che la riduzione dell'incidenza di diabete ottenuta grazie ai cambiamenti dello stile di vita si mantiene nel tempo, anche dopo che è stato sospeso il counselling attivo individuale.

Fonte:
Lindstrom J et al. Sustained reduction in the incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention: follow-up of the Finnish Diabetes Prevention Study. Lancet 2006 Nov 11; 368:1673-1679

Commento di Renato Rossi

Ormai si è talmente scritto sul diabete che ripetere ancora una volta che si tratta di una malattia ad alto rischio di complicanze cardiovascolari potrebbe suonare quasi offensivo. Come se non bastasse uno studio pubblicato contemporaneamente a quello recensito in questa pillola suggerisce che la glicemia al di sopra dei valori ritenuti ottimali è una delle cause principali di mortalità cardiovascolare in molte regioni del mondo . Risulta quindi di estrema importanza mettere in atto strategie efficaci nel ridurre il rischio di evoluzione verso il diabete nei soggetti a rischio per la presenza di obesità e/o intolleranza al glucosio.
Quest'ultimo lavoro dimostra che la strada maestra deve essere quella di interventi appropriati sullo stile di vita, come d'altra parte abbiamo già sostenuto quando abbiamo analizzato i risultati dello studio DREAM, al quale rimandiamo per un approfondimento

Bibliografia
1. Danaei G et al. Global and regional mortality from ischaemic heart disease and stroke attributable to higher-than-optimum blood glucose concentration: comparative risk assessment. Lancet 2006 Nov 11; 368:1651-1659
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2729