Interventi per ritardare lo sviluppo di diabete

Data 24 novembre 2007
Categoria metabolismo

Una metanalisi dimostra che, in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio, gli interventi sullo stile di vita riescono a ridurre il rischio di progressione verso il diabete tipo 2 perlomeno con la stessa efficacia dei farmaci.

In questa revisione sono stati selezioni RCT, pubblicati fino a luglio 2006, in cui erano stati effettuati interventi sullo stile di vita o farmacologici con lo scopo di ridurre o ritardare la comparsa di diabete tipo 2 in soggetti con ridotta tolleranza glucidica.
La ricerca ha permesso di ritrovare 21 RCT, 17 dei quali (8084 partecipanti) sono stati ritenuti idonei per la metanalisi. Il rischio di sviluppo di diabete, espresso come hazard ratio, risultò ridotto sia dagli interventi sullo stile di vita (HR 0,51; IC95% 0,44-0,60), sia dai farmaci antidiabetici (HR 0,70; IC95%0,62-0,79), sia dall'orlistat (HR 0,44; IC95% 0,28-0,69). Anche un preparato di erbe cinesi (jiangtang bushen recipe) ha dimostrato di ridurre il rischio di diabete, ma l'intervallo di confidenza suggerisce che il dato non è significativo dal punto di vista statistico ed è così ampio da portare a considerare l'effetto poco riproducibile (HR 0,32; IC95% 0,03-3,07).
L'NNT calcolato per i vari interventi è di 6,4 per gli interventi sullo stile di vita, di 10,8 per gli antidiabetici, di 5,4 per orlistat. Per quanto riguarda il preparato di erbe cinesi si va da un NNT di 24,8 ad un NNH di 16,9 (non sappiamo, in altre parole, se usando questo preparato si ha un caso di diabete in meno ogni 24 trattati o di diabete in più ogni 16 trattati).
Gli autori concludono che sia gli interventi sullo stile di vita che i farmaci possono ridurre la progressione verso il diabete tipo 2 in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio e che i primi sono efficaci almeno quanto i secondi.

Fonte:

Gillies CL et al. Pharmacological and lifestyle interventions to prevent or delay type 2 diabetes in people with impaired glucose tolerance: systematic review and meta-analysis
BMJ 2007 Feb 10; 334:299

Commento di Renato Rossi

Questa metanalisi conferma quanto dicemmo in una pillola precedente [1] : gli interventi sullo stile di vita (dieta, attività fisica) dovrebbero essere la scelta preferita in soggetti a rischio di sviluppo di diabete. Sappiamo che si tratta di interventi molto difficili da far adottare nella pratica clinica, al di fuori degli studi clinici randomizzati e controllati. Tuttavia gioca a loro favore la mancanza di effetti collaterali, che con i farmaci non possono essere mai esclusi, ma soprattutto il fatto che diffondono presso i pazienti l'idea che le malattie si possono combattere senza dover ricorrere necessariamente e sempre alla "pillola magica". Dare subito la compressa "per non far venire il diabete", oltre ad instillare il concetto, purtroppo molto diffuso, che per tutti i problemi c'è un rimedio pronto uso, può rivelarsi a lungo andare finanche pericoloso perchè il paziente, ritenendosi in qualche maniera protetto dal farmaco, continuerà nelle sue errate abitudini dietetiche e comportamentali. I farmaci vanno usati quando strettamente necessario e solo dopo che interventi non farmacologici si siano dimostrati insufficienti.

Referenze

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2785