# I diabetici dovrebbero assumere pesce almeno una volta alla settimana

**Data** 04 luglio 2009
**Categoria** metabolismo

Uno studio osservazionale suggerisce che l'assunzione di pesce almeno una volta alla settimana riduce, nei diabetici, il rischio di macroalbuminuria.

Si tratta di uno studio di tipo cross-sectional in cui sono stati analizzati i dati di 22.384 soggetti afferenti alle practices di Norwich e dintorni. Di questi, 517 riferivano di essere affetti da diabete.
Il consumo alimentare di pesce è stato misurato tramite un questionario validato di tipo semiquantitativo e stratificato in base al numero di porzioni assunte alla settimana.
La prevalenza di microalbuminuria era del 22,6% nei soggetti con diabete e dell'11,4% nei non diabetici, mentre per la macroalbuminuria era rispettivamente di 8,3% e di 0,6%.
Dopo aver aggiustato i dati per vari fattori di confondimento, si è visto che il consumo di pesce era associato, nei diabetici, ad una riduzione del rischio di macroalbuminuria. Questa associazione non si è, al contrario, riscontrata per la microalbuminuria nei diabetici e nei non diabetici.
Gli autori concludono che maggiore è il consumo di pesce e minore è il rischio per il diabetico di andar incontro a macroalbuminuria. Questi risultati meritano di essere confermati in studi prospettici ed in trials di intervento.

**Fonte:**

Chee-Tin Christine Lee et al. Cross-sectional Association Between Fish Consumption and Albuminuria: The European Prospective Investigation of Cancer–Norfolk Study. American Journal of Kidney Disease 2008 Nov; 52: 876-886.

**Commento di Renato Rossi**

Correttamente gli autori ammettono i limiti della loro analisi. Anzitutto si tratta di uno studio osservazionale di tipo trasversale e quindi è sempre difficile stabilire se l'associazione trovata tra consumo di pesce e riduzione del rischio di macroalbuminuria nei diabetici sia di tipo casuale o meno.
Per esempio si può pensare che chi consuma pesce sia anche più attento alal salute ed adotti un comportamento alimentare ed uno stile di vita più corretti. Nonostante gli autori abbiano corretto i dati per vari fattori di confondimento non c'è mai, in questo tipo di studi, la sicurezza che i vari gruppi siano del tutto paragonabili, come invece si verifica, di solito, negli studi randomizzati di qualità.
Altre distorsioni potrebbero derivare dal fatto che sia la presenza o meno di diabete che la quantità di pesce assunto con la dieta veniva autoriferita dai partecipanti.
Non toglie, nonostante questi caveat, che il consumo di pesce vada sempre incoraggiato, sia nei diabetici che nei non diabetici, come parte importante di una dieta equilibrata.
Rimane da dire che la macroalbuminiria è comunque una misura surrogata e, sebbene si ritenga che sia un predittore importante di esiti negativi, rimane da dimostrare che l'assunzione di pesce almeno una volta alla settimana riduca le complicanze micro e macrovascolari del diabete.