Dieta mediterranea nel diabete tipo 2

Data 04 maggio 2010
Categoria metabolismo

La dieta mediterranea si è dimostrata superiore a quella consigliata dall'AHA nel diabete tipo 2 di nuova diagnosi sia nel ritardare l'uso dei farmaci sia nel migliorare il profilo glico-lipidico.

Alcuni ricercatori italiani hanno reclutato 215 pazienti adulti con diabete tipo 2 di nuova diagnosi non in trattamento farmacologico. Il BMI medio era > di 25 Kg/m2 e la glicoemoglobina era inferiore a 11%.
I partecipanti sono stati randomizzati, per 4 anni, a due tipi diversi di dieta: una dieta di tipo mediterraneo a basso contenuto di carboidrati ed una dieta a basso contenuto di grassi secondo le raccomandazioni dell'American Heart Association. Per gli uomini entrambe le diete erano di 1800 kcal/die e per le donne di 1500 kcal/die. La dieta mediterranea , com'è noto, è una dieta ricca in frutta e verdura, olio di oliva e preferenza per il pesce e le carni bianche, con riduzione delle carni rosse.
La dieta dell'AHA è povera in zuccheri e grassi saturi (non più del 10% delle calorie giornaliere).
Dopo 18 mesi il 12% dei partecipanti randomizzati alla dieta mediterranea aveva bisogno di farmaci ipoglicemizzanti per arrivare a valori di glicoemoglobina inferiori al 7% contro il 24% dei soggetti trattati con la dieta dell'AHA. Al termine del follow up queste percentuali erano rispettivamente del 44% e del 70%. Anche i valori di emoglobina glicata, glicemia a digiuno, e lipidi plasmatici risultarono migliori nel gruppo a dieta mediterranea.
Gli autori concludono che, rispetto ad una dieta a basso contenuto in carboidrati ed in grassi, una dieta mediterranea comporta un controllo più favorevole del profilo glicemico e dei fattori di rischio coronarico e ritarda l'uso dei farmaci ipoglicemizzanti in pazienti con diabete tipo 2 di nuova diagnosi.

Fonte:

Esposito K et al. Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: A randomized trial. Ann Intern Med 2009 Sep 1; 151:306.

Commento di Renato Rossi

Questo studio, ancorchè su un numero limitato di pazienti, ci ricorda che nel diabete tipo 2 di nuova diagnosi la terapia dietetica dovrebbe essere la scelta preferita prima di passare ai farmaci. Tuttavia quale dieta prescrivere non è indifferente: la dieta mediterranea funziona meglio di quella americana consigliata dall'AHA, sia in termni di controllo dei parametri metabolici sia perchè riduce o ritarda la necessità di usare farmaci. Non vanno dimenticati però due limiti dello studio: la mancanza di cecità e il fatto che il tipo di alimentazione effettivamente seguita era autoriferito dai pazienti.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 20/11/2026 alle ore 23:11 | Pagina 1 di 1