Consumo di riso bianco e diabete di tipo 2

Data 24 giugno 2012
Categoria metabolismo

Un consumo elevato di riso bianco risulta associato ad un aumento del rischio di sviluppare diabete di tipo 2.

Il riso è un componente principale della dieta di molte persone nel mondo, e l'evidenza riguardante l'impatto del consumo di riso sull'iincidenza di malattie quali il diabete è contrastante.
Questa revisione sistematica e metanalisi di Hu e coll. ha cercato di fornire una risposta più definitiva sul legame tra consumo di riso bianco e diabete di tipo 2. Obiettivo dello studio, oltre ad una sintesi delle evidenze relative all'associazione tra consumo di riso e rischio di diabete di tipo 2, era quello di quantificare la potenziale relazione dose-risposta. Sono stati cercati su Medline ed Embase articoli pubblicati fino a Gennaio 2012 contenenti le parole consumo di riso e diabete ed ulteriori riferimenti degli studi originali. La selezione degli studi ha incluso studi prospettici di coorte che riportavano il rischio stimato per diabete di tipo 2 dai livelli di introito di riso. La sintesi dei dati del rishio relativo è stata raggruppata con un modello a effetti random; la relazione dose-risposta è stata valutata utilizzando i dati da tutte le categorie di introito di riso in ciascuno studio.

Risultati

Per questo studio, sono stati identificati quattro articoli che includevano sette distinti studi prospettici di coorte nelle popolazioni asiatiche e occidentali (Australia e USA). E' stato accertato un totale di 13.284 casi incidenti di diabete di tipo 2 tra 352.384 partecipanti con un periodo di follow-up variabile da 4 a 22 anni. Le popolazioni asiatiche (Cinesi e Giapponesi) avevano più alti livelli di consumo di riso rispetto alle popolazioni occidentali (i livelli di introito medio erano da tre a quattro porzioni al giorno, rispetto ad una o due porzioni a settimana). Il rischio relativo raggruppato era di 1.55 (95% intervallo di confidenza, da 1.20 a 2.01) paragonando la categoria più alta di introito di riso con quella più bassa nelle popolazioni asiatiche, mentre il corrispondente rischio relativo era 1.12 (da 0.94 a 1.33) nele popolazioni occidentali (P per interazione = 0.038). Nella popolazione totale, la metanalisi della dose-risposta ha indicato che, per ciascun incremento di porzione al giorno di introito di riso bianco, il rischio relativo di diabete di tipo 2 era 1.11 (da 1.08 a 1.14) (P per trend lineare <0.001). Il rischio di diabete associato all'introito di riso bianco era maggiore per le donne che per gli uomini. I ricercatori sospettano che il riso bianco contribuisca al rischio di diabete per il suo alto indice glicemico rspetto al riso nero, al grano intero e all'orzo.

Conclusioni

Un più elevato consumo di riso bianco è associato ad un significativo incremento di rischio di diabete di tipo 2, specialmente tra le popolazioni asiatiche (Cinesi e Giapponesi).

Commmento di Patrizia Iaccarino

Nell'editoriale di accompagnamento, Bruce Neal, direttore del George Institute for Global Health at the University di Sydney, Australia, mette in guardia contro le sovrainterpretazioni dei dati. "Sebbene i risultati di questo studio siano interessanti, hanno poche implicazioni immediate per i medici, i pazienti o i servizi sanitari e non possono supportare azioni su larga scala" dchiara e sostiene che "gli piacerebbe vedere un'analisi degli studi di coorte di Hu basata sui dati primari, piuttosto che sui dati riassunti". Infatti, "i livelli più alti di consumo di riso vs quelli più bassi variano di molto tra i vari studi. Per esempio, nell'analisi primaria, una differenza nel consumo di 33 g/al dì (56 g/die vs 500 g/die) è raggruppata sulla stessa scala come una differenza nel consumo di 250 g/die (750 g/die vs 500 g/die). Queste differenze massive nel consumo hanno poche probabilità di produrre gli stessi effetti sul rischio di diabete". Al dr. Neal piacerebbe vedere il diabete incidente investigato su larga scala, in un trial randomizzato controllato, nel quale il consumo di riso bianco viene modificato in un gruppo intervento, anche se ci vorrà del tempo.
"Il problema reale per il campo della ricerca nutrizionale è quello di attrarre il genere di risorse che sono disponibili per lo sviluppo di un promettente trattamento farmacologico. Nel mondo intero si ritiene che la dieta causi le malattie croniche, ma sono quasi completamente assenti ricerche che definiscano in maniera precisa e credibile gli effetti di interventi plausibili, misurabili e convenienti. Fino ad allora, l'effetto del consumo di riso bianco sullo sviluppo di diabete di tipo 2 resta poco chiaro" conclude il dr. Neal.

Fonti:

1. White rice consumption and risk of type 2 diabetes: meta-analysis and systematic review. Emily A Hu et al. BMJ 2012;344:e1454 doi: 10.1136/bmj.e1454

2. White rice and risk of type 2 diabetes. Neal B. BMJ 2012; 344 doi: 10.1136/bmj.e2021