La frutta riduce il rischio di diabete

Data 22 dicembre 2013
Categoria metabolismo

Secondo un'analisi di tre ampi studi osservazionali il consumo di almeno tre porzioni di frutta alla settimana riduce il rischio di sviluppare un diabete di tipo 2.

Il consumo di frutta e verdura viene consigliato per ridurre il rischio di malattia cardiovascolari, metaboliche e neoplastiche.
Ma la frutta riduce anche il rischio di sviluppare un diabete di tipo 2?
Per rispondere a questa domanda alcuni autori hanno assemblato i risultati di 3 studi di tipo osservazionale che in totale avevano arruolato più di 187.000 persone (il Nurses' Health Study, il Nurses' Health Study II e l' Health Professionals Follow-up Study).
Dall'analisi sono stati esclusi i soggetti che avevano già il diabete oppure che non avevano riportato chiaramente i dati sul consumo di frutta.
Dopo aver corretto i dati per vari fattori confondenti come la storia personale, lo stile di vita e fattori di rischio dietetici per diabete, si è visto che l'assunzione di almeno tre porzioni di frutta alla settimana risultava associata ad una riduzione del 2% del rischio di sviluppare un diabete di tipo 2.
I frutti maggiormente dotati di potere protettivo erano il mirtillo, l'uva, le mele, le pere, le banane e il pompelmo.

Come concludere? L'analisi dei tre studi osservazionali conferma la bontà delle linee guida che consigliano un adeguato introito di frutta. Vi è da notare tuttavia che, come giustamente osservato dagli autori, questi risultati hanno delle limitazioni legate al tipo di studi esaminati.
Infatti il consumo (quantità, tipo) di frutta veniva riferito dai pazienti e non si possono escludere errori legati a questa metodologia di rilevazione (per esempio può esserci il cosiddetto recall bias o bias dei ricordi). Inoltre, pur avendo gli autori corretto i risultati per vari fattori di confondimento, va ricordato che vi può essere un bias di selezione dato che gli studi non erano di tipo randomizzato e controllato.

RenatoRossi

Bibliografia

Muraki I et al. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. BMJ 2013 Sept 7;347:f5001