VEGETALI EVIDENCE-BASED E DIABETE

Data 30 agosto 1999
Categoria metabolismo

Premessa. Bandolier (un'organizzazione che si occupa di Evidence Based Medicine, N.d.r.) è affascinata dagli studi di alta qualità che associano il comportamento, soprattutto il mangiare e il bere, con le conseguenze sulla salute. Tali studi non possono provare un legame, semplicemente suggeriscono un'associazione. Possono esserci variabili che confondono o fattori cui nessuno ha ancora pensato, e i legami possono non essere ti tipo causale. Ma, quando vengono fuori modelli coerenti che collegano un tipo di comportamento a buoni risultati sulla salute, e quando il trial randomizzato "definitivo" non può mai essere fatto, dobbiamo chiederci quando l'evidenza è sufficiente per farci cambiare comportamento. Ciò può comprendere non solo la forza delle prove disponibili, ma anche le nostre stesse speranze, i timori, e i pregiudizi. Noi possiamo temere il cancro più delle malattie di cuore, o il diabete più di entrambi. In questo c'è pregiudizio. Bandolier apprezza i vegetali e le insalate, così ha posto attenzione ad uno studio che associa il consumo annuale di vegetali in insalata con un diminuito rischio di diabete, specialmente quando lo studio è grosso e ben fatto.
Studio. Lo studio (pubblicato sul numero di aprile 1999 del Journal of Clinical Epidemiology), fa parte dello Isle of Ely Study (portato avanti da Cambridge), che sta studiando in modo prospettico l'eziologia del diabete di tipo II. Da un campione di popolazione di età tra i 40 e i 64 anni selezionato in modo casuale, e dopo aver escluso le persone con diabete e quelli che si erano spostati, furono incluse nello studio 1122 persone (il 73% di quelle a cui era stato chiesto di partecipare). Queste vennero al centro di screening e furono sottoposte a un test standard di tolleranza al glucosio con 75 grammi di glucosio orale, a un sacco di misurazioni e domande; in particolare risposero ad una serie di domande riguardo il loro consumo di cibo. I dati sulla frequenza di consumo dei cibi furono codificati nelle ampie categorie di "frequente" (= consumo giornaliero di cibo per gran parte dei giorni) e "non frequente". La frutta, i vegetali crudi e da insalata furono divisi negli ampi raggruppamenti di "frequente tutto l'anno", "frequente solo in estate" e " non frequente per tutto l'anno".
Risultati. 51 persone, (= 4.5%), erano affette da diabete mellito non insulino-dipendente (NIDDM) e 188, (= 7%), avevano una ridotta tolleranza al glucosio, secondo i criteri dell'OMS. Queste persone erano più vecchie, più grasse e meno attive di quelle con normale test di tolleranza al glucosio.
Coloro che mangiavano vegetali da insalata frequentemente durante tutto l'anno avevano un'incidenza di ridotta tolleranza al glucosio minore (13%) rispetto a quelli che ne mangiavano con meno frequenza (17%). Ancora più importante, però, fu l'incidenza di NIDDM, che era solo dell'1% tra coloro che mangiavano vegetali da insalata frequentemente durante tutto l'anno, in confronto a quasi il 6% tra coloro che durante l'anno ne mangiavano non frequentemente. I risultati per il consumo di vegetali da insalata rimasero significativi anche dopo vari aggiustamenti. Ciò fu evidente nelle persone che non erano in soprappeso. Il consumo frequente di frutta non fu associato in modo significativo con una minore incidenza di diabete.
Commento. Un altro mattone sulla parete del mangiare sano e vivere in salute evidence-based. Le prove, che associano il consumo di vegetali ad un effetto protettivo contro le brutte cose che accadono alla salute di un individuo, continuano a crescere. Mangiare vegetali sembra proteggere dalle malattie cardiache e dall'ictus, probabilmente protegge da alcuni tipi di cancro, e adesso è implicato nella protezione dallo sviluppo del diabete.
Sarebbe interessante speculare se cambiamenti significativi nello stile di vita potrebbero contribuire a ridurre la richiesta di cure mediche. Se le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete sono i principali consumatori di risorse sanitarie, e l'incidenza di queste malattie si riducesse perché mangiamo più vegetali, di che cosa moriremmo? O non consumeremmo invece più servizi sociali? Qualcuno deve aver organizzato tutto ciò.

Fonte: Bandolier, 10 luglio 1999