# Alimenti di origine vegetale riducono rischio di diabete tipo 2

**Data** 27 ottobre 2019
**Categoria** metabolismo

Una revisione sistematica con metanalisi suggerisce che una dieta ricca in alimenti di origine vegetale riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 del 23%.

Una dieta basata su un **maggior introito di alimenti di origine vegetale (frutta e verdura, grano integrale, legumi, noci,etc.)** è associata ad un minor rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

E' quanto suggerisce una revisione sistematica della letteratura con metanalisi che ha analizzato i dati di **9 studi osservazionali** per un totale di oltre 307000 partecipanti. Il follow up dei vari studi andava da 2 a 28 anni.

Si è evidenziato che l'adozione di una dieta ad alto contenuto di alimenti di origine vegetale era associata ad una **riduzione del rischio di sviluppare il diabete tipo 2** del 23% (CI95% dal 16% al 29%) rispetto a chi aveva una dieta più povera in questi componenti.
Questa associazione si manteneva in tutti i sottogruppi analizzati.

Insomma, **si potrebbe concludere così** : se vuoi ridurre il rischio di sviluppare il diabete tipo 2 adotta una dieta ricca di alimenti di origine vegetale.

Se questo è il messaggio take away per il medico pratico vi è, comunque, da osservare che tutti gli studi compresi nella revisione sono di **tipoosservazionale** e che il tipo di dieta adottata dai partecipanti era dedotta da un questionario compilato dal partecipante stesso.
Questo significa che secondo la metanalisi vi è una associazione tra dieta ricca di vegetali e riduzione del rischio di sviluppo di diabete di tipo 2 ma **non prova che questa relazione sia di tipo causa-effetto** .
Come è noto, infatti, gli studi di tipo osservazionale possono essere gravati da **vari tipi di distorsioni (bias)** .
Il bias più noto è quello di **selezione**. Così potrebbe essere che chi adottava una dieta più ricca di vegetali aveva anche uno stile di vita più sano, non fumava, praticava più attività sportiva, etc.
Per quanto ben condotto e per quanta cura gli autori abbiano messo nel correggere i vari fattori di confondimento insiti in queste tipologie di studi, non si può mai essere certi che le popolazioni confrontate (in questo caso chi aveva una dieta ricca di vegetali e chi adottava un regime alimentare povero in questi componenti) siano del tutto paragonabili.

In ogni caso, pur con queste limitazioni, vale comunque la pena di consigliare un aumento dell'assunzione di frutta e verdura, legumi, pasta, pane, riso integrali, noci e nocciole, etc.
Ricordiamo che le linee guida raccomandano l'assunzione giornaliera di cinque porzioni di alimenti di origine vegetale, oltre ad una costante attività fisica (per esempio una camminata a passo spedito di 30-40 minuti ogni giorno o per la maggior parte dei giorni della settimana).

**RenatoRossi**

**Bibliografia**

1. Qian F et al. Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Typ2 2 Diabetes. A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Intern Med. Pubblicato online il 22 luglio 2019.