Digiuno intermittente nel diabete

Data 04 giugno 2023
Categoria metabolismo

Il digiuno intermittente è possibile anche nei diabetici di tipo 2 trattati con insulina.

Il digiuno intermittente è una pratica che si sta sempre più diffondendo per perdere peso e secondo alcuni piccoli studi potrebbe essere utile anche a controllare meglio l'equilibrio metabolico nel diabete di tipo 2. Tuttavia nei casi trattati con insulina non è noto se si tratti di una pratica sicura per il rischio di episodi di ipoglicemia.
In questo studio sono stati arruolati 46 pazienti affetti da diabete di tipo 2 trattati con insulina. Il peso medio all'inizio dello studio era di 100 kg e la dose di insulina di 56 U/die.
I pazienti sono stati randomizzati o alla dieta usuale oppure a tre giorni non consecutivi di digiuno intermittente alla settimana. Dopo 3 mesi la riduzione del peso corporeo è stata di circa 5 kg nel gruppo intervento e di 0,7 kg nel gruppo controllo. Inoltre nel gruppo controllo, grazie a un miglior controllo glico-metabolico, si è potuto ridurre la dose di insulina in media di circa 11 U/die. Non si è verificato nessun episodio di ipoglicemia.
Si tratta di un piccolo studio, tuttavia suggerisce che la pratica del digiuno intermittente è fattibile anche nei diabetici di tipo 2 trattati con insulina a patto che siano in grado di monitorare costantemente la glicemia e di adattare le dosi di insulina nei giorni in cui si pratica il digiuno. Studi con follow-up più prolungato e con una maggiore casistica potranno in futuro chiarire se i benefici di questa pratica sono costanti e si mantengono nel tempo.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Obermayer A et al. Efficacy and safety of intermittent fasting in people with insulin-treated type 2 diabetes (INTERFAST-2) - A randomized controlled trial. Diabetes Care. 2023 Feb 1;46(2):463-468. doi: 10.2337/dc22-1622. PMID: 36508320; PMCID: PMC9887629.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 21:17 | Pagina 1 di 1