

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DIETA MEDITERRANEA CONTRO DIABETE DI TIPO 2 E DEPRESSIONE

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali e pesce – in altre parole la dieta mediterranea – può aiutare le persone con diabete di tipo 2 a fare a meno dei farmaci, e anche a tenere lontana la depressione. Lo affermano gruppi di ricerca italiani e spagnoli.

Dario Giugliano, professore di endocrinologia e malattie metaboliche della Seconda Università di Napoli, ha tenuto sotto controllo per quattro anni oltre 200 persone con diabete di tipo 2 non trattati farmacologicamente per cercare di capire quale fosse il regime alimentare migliore per gestire la malattia, confrontando dieta mediterranea e dieta a basso contenuto di grassi. In base ai dati recentemente pubblicati su *Annals of Internal Medicine*, al termine dei 4 anni dello studio, il 70% dei pazienti che avevano seguito la dieta a basso contenuto di grasso aveva iniziato un trattamento farmacologico per tenere sotto controllo il livello glicemico, mentre con la dieta mediterranea questa percentuale si era fermata al 44%. "L'alimentazione di tipo mediterraneo è un metodo sano e gustoso per ritardare l'inizio del trattamento farmacologico nei pazienti con diabete di tipo 2 di nuova diagnosi" conclude Giugliano.

Arriva invece dalla Spagna la notizia che mangiare secondo lo stile mediterraneo potrebbe ridurre il rischio di depressione. Lo affermano Almudena Sánchez-Villegas e colleghi dalle pagine della rivista *Archives of General Psychiatry* dopo aver analizzato i dati relativi alle abitudini alimentari di oltre 10.000 spagnoli ai quali sono stati sottoposti specifici questionari. Dopo un follow up mediano di oltre 4 anni, è emerso che i 480 nuovi casi di depressione diagnosticati tra i partecipanti allo studio, erano legati alla dieta mediterranea con una relazione inversa: il rischio di depressione è più basso per le persone che seguono più scrupolosamente le indicazioni di questo regime alimentare, mentre aumenta all'aumentare degli "strappi alla regola". In particolare, è stata trovata una relazione inversa tra comparsa di depressione e consumo di frutta, noci, legumi e con l'aumento del rapporto tra grassi monoinsaturi e saturi. Per spiegare questi risultati, gli autori ipotizzano che abitudini alimentari più sane possano migliorare le funzioni cerebrali e aiutarci, di conseguenza, ad affrontare meglio le frustrazioni quotidiane e lo stress.

La risposta definitiva richiede ulteriori studi, da condursi magari in un altro Paese, tenendo naturalmente conto anche di fattori culturali e sociali nell'analisi, come suggerisce Viviane Kovess-Masféty del EHESP (Ecole des Hautes Études en Santé Publique), fermo restando che queste ricerche hanno comunque messo in luce nuovi possibili ruoli per la dieta mediterranea.

*Fonte:*

*Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial.*

*Esposito K, Maiorino MI, Ciotola M, Di Palo C, Scognamiglio P, Gicchino M, Petrizzo M, Saccomanno F, Beneduce F, Ceriello A, Giugliano D. Ann Intern Med. 2009 Sep 1;151(5):306-14.*

*Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort.*

*Sánchez-Villegas A, Delgado-Rodríguez M, Alonso A, Schlatter J, Lahortiga F, Majem LS, Martínez-González MA. Arch Gen Psychiatry. 2009 Oct;66(10):1090-8.*

□