

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

EFFETTO DI UN'APP PER SMARTPHONE SUL CAMBIAMENTO DI PESO E SUGLI ESITI METABOLICI NEGLI ADULTI ASIATICI CON DIABETE DI TIPO 2: UNO STUDIO CLINICO RANDOMIZZATO

Gli interventi sullo stile di vita sono efficaci nella gestione del diabete, con app per smartphone che gestiscono dati sulla salute e programmi dietetici e di esercizi che stanno guadagnando popolarità. Tuttavia, esistono prove limitate da studi clinici randomizzati sull'efficacia degli interventi basati su smartphone tra gli adulti asiatici con diabete di tipo 2. Scopo dello studio confrontare gli effetti di un intervento basato su smartphone culturalmente contestualizzato con la cura abituale sul peso e sugli esiti metabolici. Questo studio clinico randomizzato condotto in più centri di cure primarie a Singapore ha incluso 305 adulti con diabete di tipo 2 e indice di massa corporea (BMI) di 23 o superiore che avevano alfabetizzazione in inglese e accesso da smartphone. I partecipanti sono stati reclutati tra il 3 ottobre 2017 e il 9 settembre 2019 e sono stati assegnati in modo casuale (1:1; stratificati per sesso, età e BMI) a gruppi di intervento (99 partecipanti) o di controllo (105 partecipanti). I dati dei partecipanti sono stati analizzati utilizzando l'analisi intention-to-treat. Sia i partecipanti al controllo che quelli all'intervento hanno ricevuto consigli su dieta e attività fisica da un dietologo durante una visita faccia a faccia di base. I partecipanti all'intervento hanno inoltre utilizzato un'app per smartphone per monitorare peso, dieta, attività fisica e glicemia e poi hanno comunicato con i dietisti per 6 mesi. L'esito primario era il cambiamento del peso corporeo, mentre gli esiti secondari erano i cambiamenti dell'emoglobina A1c (HbA1c), della glicemia a digiuno, della pressione sanguigna, dei lipidi e della dieta. Le analisi post hoc includevano cambiamenti glicemici nel sottogruppo con livelli di HbA1c dell'8% o superiori e cambiamenti nei farmaci per il diabete. Tra i 204 partecipanti randomizzati (età media [DS], 51,2 [9,7] anni; 132 [64,7%] uomini), il BMI medio (DS) al basale era 30,6 (4,3). Rispetto al gruppo di controllo, i partecipanti all'intervento hanno ottenuto riduzioni significativamente maggiori del peso (variazione media [DS], -3,6 [4,7] kg vs -1,2 [3,6] kg) e dei livelli di HbA1c (variazione media [DS], -0,7% [1,2] vs -0,3% [1,0]), con una percentuale maggiore che ha una riduzione dei farmaci per il diabete (17 partecipanti [23,3%] vs 4 partecipanti [5,4%]) a 6 mesi. L'intervento ha portato a una maggiore riduzione di HbA1c tra i partecipanti con livelli di HbA1c dell'8% o superiori (variazione media [DS], -1,8% [1,4] vs -1,0% [1,4]; P = 0,001). Le differenze tra i gruppi a favore dell'intervento sono state notate anche per la glicemia a digiuno, la pressione sanguigna diastolica e i cambiamenti nella dieta. In questo studio, un intervento sullo stile di vita basato su smartphone è stato più efficace nell'ottenere riduzioni di peso e glicemico tra gli adulti asiatici con diabete di tipo 2 rispetto alle cure abituali, supportando l'uso di app nella fornitura di interventi sullo stile di vita.

Fonte: Lim SL, Ong KW, Johal J, Han CY, Yap QV, Chan YH, Chooi YC, Zhang ZP, Chandra CC, Thiagarajah AG, Khoo CM. "Effect of a Smartphone App on Weight Change and Metabolic Outcomes in Asian Adults With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial." *JAMA Netw Open*. 2021 Jun 1;4(6):e2112417. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.12417.