

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MENO DIABETICI TRA I FEDELISSIMI DELLA MEDITERRANEA

Gli adulti che seguono fedelmente la tipica dieta mediterranea ricca di frutta, verdura, pesce e una giusta quantità di carboidrati complessi presentano un rischio nettamente inferiore di sviluppare il diabete tipo 2.

Lo rivela uno studio pubblicato nel BMJ, frutto dell'analisi effettuata da alcuni ricercatori spagnoli su oltre 14 mila adulti laureati (età media 38 anni) non diabetici al momento dell'ingresso nello studio, che sono stati seguiti poi per più di 4 anni. Durante questo periodo i ricercatori hanno infatti osservato l'esistenza di una possibile associazione tra l'aderenza alla dieta mediterranea e le probabilità di sviluppare il diabete. I 33 casi di diabete di tipo 2 rilevati in questo periodo di tempo si sono infatti verificati per la maggior parte tra i soggetti più refrattari a seguire un'alimentazione più ricca di frutta e verdure e altri alimenti salutari.

I ricercatori hanno però osservato che non si tratta di una semplice associazione: sembra infatti che tanto più forte ci sia l'adesione al modello dietetico mediterraneo tanto minore sia il rischio di malattia. In particolare i partecipanti appartenenti al gruppo più aderente alla dieta mediterranea presentavano una riduzione del rischio di diabete dell'83 per cento, mentre in quelli del gruppo a media aderenza la riduzione del rischio era inferiore, poiché pari al 59 per cento.

Questo studio sembra perciò indicare come la dieta mediterranea fornisca una protezione significativa nei confronti del diabete tipo 2. Tuttavia, dato il piccolo numero di casi di diabete rilevati nello studio è probabile che ci sia stata una sottostima della sua incidenza, a causa della presenza di casi non ancora diagnosticati. Infatti il follow-up non prevedeva l'esecuzione di analisi mirate alla diagnosi di diabete ma si limitava a registrare informazioni anamnestiche raccolte mediante l'invio periodico di questionari. Per confermare questi risultati sarà pertanto necessario ripetere le indagini, ampliando il campione.

Fonte:

Martínez-González MÁ et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. BMJ ONLINE FIRST, doi:10.1136/bmj.39561.501007.BE (published 29 May 2008)

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007*