

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MOLTI DIABETICI NON RISPETTANO LE REGOLE

Secondo uno studio recentemente pubblicato sulla rivista Journal of the American Dietetic Association, la maggior parte delle persone con diabete di tipo 2 non segue le raccomandazioni alimentari di medici ed esperti e continua, per esempio, a consumare troppi grassi e poca frutta e verdura.

"Le persone con diabete di tipo 2 hanno nelle dispense e nei frigoriferi tutti gli strumenti per gestire al meglio la loro patologia", afferma Mara Z. Vitolins autrice dello studio, sottolineando ancora una volta l'importanza di un corretto regime alimentare in presenza di questa patologia.

Il sovrappeso e l'obesità sono infatti due dei principali fattori di rischio per sviluppare questo tipo di diabete e una dieta bilanciata, assieme all'esercizio fisico, rappresentano armi efficaci per affrontarli: in alcuni casi la perdita di peso riesce anche a far regredire la malattia. In base a quanto emerge dal lavoro di Vitolins e colleghi, queste osservazioni non bastano però a convincere i pazienti a modificare le proprie abitudini alimentari. Il 93% dei 2.757 pazienti che hanno partecipato allo studio, adulti statunitensi in sovrappeso o obesi e con diabete di tipo 2, consuma ogni giorno una quantità di calorie derivate dai grassi superiore a quella raccomandata. Nell'85% dei casi è stato superato il consumo di grassi saturi e nel 92% quello di sodio, che contribuisce ad aumentare il rischio di ipertensione che si aggiunge al rischio - già elevato per i diabetici - di malattie cardiovascolari e renali. Come se non bastasse, i pazienti coinvolti nello studio non mettono sulle loro tavole quantità sufficienti di frutta, verdura e cereali. Queste cattive abitudini non sono legate al numero di anni trascorsi dal momento della diagnosi: anche dopo molto tempo infatti alcuni pazienti continuano a commettere errori nell'alimentazione che si ripercuotono in modo pesante sulle loro condizioni di salute.

"I risultati di questo studio" concludono gli autori "indicano chiaramente la necessità di educare dal punto di vista alimentare le persone con diabete di tipo 2, indipendentemente dal tempo trascorso dal momento della diagnosi".

Fonte:

Action for Health in Diabetes (Look AHEAD) trial: baseline evaluation of selected nutrients and food group intake. Vitolins MZ, Anderson AM, Delahanty L, Raynor H, Miller GD, Mobley C, Reeves R, Yamamoto M, Champagne C, Wing RR, Mayer-Davis E; Look AHEAD Research Group. J Am Diet Assoc. 2009 Aug;109(8):1367-75.

□