

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## PREDIABETICI, INCONSAPEVOLI E A RISCHIO

Le persone ad alto rischio di diabete possono prevenire o ritardare l'insorgenza della malattia con un cambiamento nello stile di vita. Ma pochi intraprendono questa strada, anche perché non sono a conoscenza del loro stato. Lo afferma uno studio pubblicato sull'*American Journal of Preventive Medicine*, da cui appare che solo la metà degli individui prediabetici aveva tentato di dimagrire o di fare più attività fisica. La ricerca, condotta dai ricercatori della Emory University e del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, negli Stati Uniti, ha coinvolto 1.402 persone, di età superiore ai 20 anni, non diabetiche.

Sono stati raccolti i dati della glicemia a digiuno (FPG) e della tolleranza orale al glucosio (OGTT). Il 29,6% dei partecipanti allo studio è risultato prediabetico. Tra questo gruppo di persone, il 52,2% aveva tentato nell'anno precedente di controllare o perdere peso, il 54,7% di ridurre i grassi o le calorie, e il 48,5% di aumentare l'attività fisica. È anche emerso che solo il 7,3% dei pazienti prediabetici è stato informato esplicitamente dal medico di questa sua condizione. "Solo una piccola percentuale di cittadini con il prediabete era consapevole di essere ad alto rischio di contrarre il diabete di tipo 2", scrivono gli autori, "e solo la metà aveva introdotto mutamenti nei comportamenti coerenti con la riduzione del rischio di diabete. La maggioranza non aveva ricevuto alcun consiglio sulla riduzione del rischio da parte del loro medico". Infine, si è scoperto che ben il 17,5% dei prediabetici non aveva ricevuto cure mediche nell'anno precedente. È risultato anche che ricevere un parere medico, essere donna ed essere in sovrappeso erano gli elementi che spingevano i partecipanti ad adottare comportamenti per la riduzione del rischio.

Per diminuire i nuovi casi di diabete, scrivono Linda S. Geiss e colleghi, si dovrebbero "incrementare gli sforzi per rendere i prediabetici più consapevoli, promuovere maggiormente le abitudini salutari e ampliare la disponibilità di programmi scientifici per il cambiamento dello stile di vita".

Secondo i dati Istat, i malati di diabete in Italia nel 2008 erano il 4,8% della popolazione, in aumento rispetto al 3,9% del 2001.

*Fonte:*

*Diabetes risk reduction behaviors among u.s. Adults with prediabetes.*

*Geiss LS, James C, Gregg EW, Albright A, Williamson DF, Cowie CC. Am J Prev Med. 2010 Apr;38(4):403-9.*