

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## QUALE FRUTTA CONTRO IL DIABETE

Non tutta la frutta ha lo stesso effetto metabolico nel diabete di tipo 2: mirtilli, uva e mele potrebbero aiutare a ridurre il rischio, mentre il succo di frutta avrebbe un effetto negativo. Lo studio, pubblicato sul British Medical Journal, si è basato sui dati raccolti in tre indagini: il Nurses' Health Study (NHS 1984 - 2008), il Nurses' Health Study II (NHS II 1991-2009) e l'Health Professionals Follow-up Study (HPFS 1986 - 2008).

In totale hanno partecipato 187.382 volontari, per complessivi 3.464.641 anni di follow-up. Le donne erano 151.209 e gli uomini 36.173. Dalla ricerca sono stati esclusi i partecipanti che avevano già ricevuto una diagnosi di diabete, o che avevano una anamnesi di malattia cardiovascolare o neoplasie.

Sono stati studiati dieci tipi di frutta: uva o uvetta secca, pesche, prugne o albicocche, banane, melone, mele o pere, arance, fragole, pompelmi, mirtilli. I succhi di frutta includevano quelli di mele, arance, pompelmo e altri tipi.

I partecipanti rispondevano a questionari sull'alimentazione, sulla frequenza di consumo degli alimenti, sul peso, il fumo, l'attività fisica, l'uso di multivitaminici, la familiarità per diabete. Per le donne sono state raccolte informazioni sullo status menopausale e l'adozione di terapia ormonale sostitutiva.

Durante il follow-up il 6,5% dei partecipanti allo studio ha sviluppato un diabete di tipo 2. Il consumo di tre porzioni settimanali di frutta risultava modestamente ancorché significativamente protettivo (hazard ratio 0,98, intervallo di confidenza 95% tra 0,96 e 0,99).

Il consumo di tre porzioni a settimana di mirtilli, uva e uvetta, mele, pere e pompelmi è risultato quello maggiormente protettivo nei confronti del rischio di sviluppo del diabete di tipo 2. In particolare la maggiore protezione sembra essere conferita dai mirtilli (hazard ratio 0,74, 95%IC 0,66 - 0,83) per i mirtilli; 0,88 (95% IC 0,83 - 0,93), con livelli di protezione progressivamente minori per uva/uva secca; mele/pere, banane ed assenti per gli altri frutti. Invece, un maggiore consumo di succo di frutta portava a un aumento di rischio di diabete (hazard ratio 1,08, 95% IC 1,05 - 1,11). La sostituzione del succo di frutta con il frutto intero si è mostrato protettivo nei confronti del diabete di tipo 2 per tutti i frutti eccetto che per melone e fragole. L'entità dell'effetto sullo sviluppo di diabete di tipo 2 non era giustificato da differenze nel carico glicemico o nell'indice glicemico dei frutti considerati. I risultati confermano quindi le raccomandazioni di consumare frutta intera e non succo di frutta. Tuttavia, fattori nutraceutici specifici per i singoli frutti, ed indipendenti dal carico o dall'indice glicemico, potrebbero essere i responsabili dell'effetto protettivo. Il consumo di mirtilli appare particolarmente promettente da questo punto di vista.

*Fonte: Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. Muraki I, Imamura F, Manson JE, Hu FB, Willett WC, van Dam RM, Sun Q. BMJ. 2013 Aug 28;347:f5001. doi: 10.1136/bmj.f5001.*