

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DIABETE DI TIPO 2 NELLE ADOLESCENTI

Quali sono i fattori di rischio per il diabete di tipo 2 negli adolescenti? Studi precedenti hanno mostrato che il consumo di derivati del latte riduce negli adulti la probabilità di sviluppare la malattia. Questo è vero anche per il consumo di latticini negli adolescenti? A queste domanda ha voluto rispondere uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition.

È stata studiata l'incidenza del diabete di tipo 2 rispetto al consumo scolastico di derivati del latte, nell'ambito dello studio Nurses Health Study II cohort. Lo studio si basa sui questionari completati tra il 1998 e il 2005 da 37.038 donne sull'alimentazione durante il periodo del liceo.

È emerso che, rispetto alle donne nel quintile più basso di consumo di latticini, quelle nel quintile più alto (2 porzioni al giorno) avevano un rischio del 38% più basso di sviluppare il diabete di tipo 2. Anche tenendo conto di altri fattori di rischi nell'età adulta, l'associazione rimaneva, anche se la riduzione del rischio era del 27%. Un forte consumo di latticini nell'adolescenza e nell'età adulta portava a una diminuzione del rischio di diabete del 43%. Inoltre, i regolari consumatori di latte e derivati in età adolescenziale pesavano quasi due chilogrammi in meno dei consumatori mediocri. È noto che l'eccesso ponderale è a sua volta un fattore predisponente al diabete di tipo 2.

Sembra quindi che un maggiore consumo di derivati del latte nell'adolescenza porti a un minore rischio di sviluppare la malattia, forse anche perché le abitudini adottate durante la scuola permangono successivamente.

*Fonte:*

*Adolescent dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in middle-aged women. Vasanti S Malik, Qi Sun, Rob M van Dam, Eric B Rimm, Walter C Willett, Bernard Rosner, and Frank B Hu. Am J Clin Nutr August 2011 ajcn.009621*