

LA QUALITÀ DELLA DIETA È ASSOCIATA ALLA REGOLAZIONE DEL GLUCOSIO IN UNA COORTE DI GIOVANI ADULTI

Il diabete e il prediabete di tipo 2 a esordio giovanile sono un'epidemia in crescita. Una cattiva alimentazione è un noto fattore di rischio per il T2D negli anziani, ma il contributo della dieta ai fattori di rischio per il T2D non è ben descritto nei giovani. Obiettivo dello studio era esaminare la relazione tra la qualità della dieta e il prediabete, la regolazione del glucosio e l'adiposità nei giovani adulti. Una coorte di giovani adulti (n = 155, età 17-22) è stata esaminata tra il 2014 e il 2018 e 89 sono stati sottoposti a una visita di follow-up dal 2020 al 2022. Ad ogni visita, i partecipanti hanno completato le valutazioni della dieta e della composizione corporea e un test di tolleranza al glucosio orale. È stata valutata l'aderenza a quattro modelli dietetici: Approcci dietetici per fermare l'ipertensione (DASH), Indice di alimentazione sana (HEI), Dieta mediterranea e Indice infiammatorio dietetico (DII). Le analisi di regressione sono state utilizzate per determinare le associazioni aggiustate della dieta con il rischio di prediabete e adiposità. Ogni aumento di un punto dei punteggi DASH o HEI tra le visite ha ridotto il rischio di prediabete al follow-up del 64% (OR, IC 95%: 0,36, 0,17-0,68) e del 9% (OR, IC 95%: 0,91, 0,85 -0,96), rispettivamente. La dieta DASH era inversamente associata all'adiposità, mentre DII era associata positivamente all'adiposità. In sintesi, i cambiamenti positivi nei punteggi HEI e DASH sono stati associati a un rischio ridotto di prediabete nei giovani adulti.

Fonte: E Costello, J Goodrich, WB Patterson, S Rock, Y Li, B Baumert, F Gilliland, MI Goran, Z Chen, TL Alderete, DV Conti, L Chatzi Diet Quality Is Associated with Glucose Regulation in a Cohort of Young Adults Nutrients. 2022 Sep 10;14(18):3734. doi: 10.3390/nu14183734.