

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

RISCHIO DIABETE CON LE PATATE?

Un maggiore consumo di patate prima della gravidanza potrebbe far aumentare il rischio di diabete gestazionale nelle donne. Per diminuire il rischio potrebbe essere opportuno sostituire le patate con altre verdure, legumi o cereali integrali.

Lo studio, pubblicato sulla rivista *British Medical Journal*, è stato condotto negli Stati Uniti.

Sono stati utilizzati i dati di 15.632 donne, inserite nel Nurses' Health Study II (1991-2001). Le partecipanti non avevano né malattie croniche né diabete gestazionale prima della gravidanza. Nel corso dei dieci anni di follow-up sono stati registrati 854 casi di diabete gestazionale su 21.693 gravidanze.

Le donne che consumavano più patate prima della gravidanza avevano tassi maggiori di diabete gestazionale. In particolare, il rischio relativo del consumo di una porzione di patate la settimana, tra due e quattro porzioni, e cinque o più porzioni, rispetto a chi consumava meno di una porzione, era rispettivamente di 1,21; 1,34 e 1,62.

La sostituzione di due porzioni la settimana di patate con altre verdure, legumi o cereali integrali diminuiva del 9-12% il rischio di diabete gestazionale. Negli Stati Uniti le patate sono inserite nel gruppo delle verdure, mentre in altri paesi, per esempio nel Regno Unito, sono inserite nello stesso gruppo dei cereali. In entrambi i casi le linee guida nutrizionali consigliano un consumo largo. Alla luce dei risultati, secondo i ricercatori, questa parte delle linee guida dovrebbe essere rivisto.

Fonte:

Bao W, Tobias DK, Hu FB, Chavarro JE, Zhang C. Pre-pregnancy potato consumption and risk of gestational diabetes mellitus: prospective cohort study. BMJ. 2016 Jan 12;352:h6898. doi: 10.1136/bmj.h6898.