



## Educazione stile di vita per ridurre rischio diabete: funziona?

**Data** 30 marzo 2005  
**Categoria** metabolismo

Gli interventi sullo stile di vita per ridurre il rischio di insorgenza del diabete non sembrano essere efficaci e potrebbero essere controproducenti nei fumatori per l'aumento di peso legato alla cessazione del fumo.

Nello studio MRFIT (Multiple Risk Factor Intervention) sono stati arruolati quasi 13.000 uomini (età 35-57 anni) che al baseline non avevano una intolleranza al glucosio, randomizzati alla cosiddetta usual care oppure ad interventi di counseling per cambiare la dieta, smettere di fumare e praticare attività fisica. Inoltre in quest'ultimo gruppo l'ipertensione veniva trattata più aggressivamente.

Dopo un follow-up medio di 6-7 anni un diabete si sviluppò nel 10,8% dei soggetti randomizzati alla usual care e nell'11,5% dei pazienti sottoposti a intervento educativo (differenza statisticamente non significativa). Tuttavia la cosa era diversa a seconda se si trattava di fumatori o non fumatori: nei fumatori il rischio di sviluppare un diabete era più elevato nel gruppo sottoposto a intervento (RR 1.26; 95%CI 1.10-1,45), tra i non fumatori succedeva l'inverso (RR 0.86; 95%CI 0.68-0.98).

Fonte: Ann Intern Med 2005; 142: 313-322

### Commento di Renato Rossi

Si sapeva che modificazioni dello stile di vita sono in grado di ridurre la comparsa di nuovi casi di diabete in soggetti a rischio per la presenza di intolleranza al glucosio: per prevenire un caso di diabete nei soggetti a rischio in 3 anni si devono trattare 6,9 persone con modificazioni dello stile di vita e 13,9 con metformina. (N. Engl J Med 2002 Feb 7; 346: 393-403). Questo studio scompaginerà un poco le nostre convinzioni? Sembra che stimolare i pazienti senza intolleranza al glucosio a migliorare il proprio stile di vita vada bene per i non fumatori ma dia addirittura risultati negativi per i fumatori, se non altro per quanto riguarda il rischio di sviluppare un diabete. Gli autori spiegano questa apparente contraddizione col fatto che nel gruppo dei fumatori randomizzati a cambiare stile di vita c'è stato un aumento del peso corporeo legato alla cessazione del fumo e questo può aver bilanciato i benefici ottenuti.

In ogni caso credo che questo studio non debba cambiare il comportamento dei medici: consigliare a tutti uno stile di vita più sano comporta benefici così grandi (e ormai largamente documentati da numerosissimi studi) da non poter essere messi in discussione.