



## Il diabete può essere prevenuto attraverso modificazioni dello stile di vita

**Data** 30 marzo 2002  
**Categoria** metabolismo

È noto come il diabete stia diventando uno stato morboso sempre più comune soprattutto nei Paesi industrializzati, e che tale aumento di prevalenza si accompagni ad un aumento di sedentarietà e di obesità. Non è ancora noto se il diabete mellito di tipo 2 possa essere prevenuto da interventi di tipo igienico volti a modificare lo stile di vita dei soggetti. Gli autori hanno voluto perciò esaminare oltre 500 soggetti sovrappeso di media età, di entrambi i sessi, che presentavano diminuita tolleranza al glucosio. Questi pazienti sono stati divisi in due gruppi randomizzati; i soggetti del primo gruppo hanno ricevuto una serie di consigli individualizzati e finalizzati alla riduzione del peso, alla limitazione dell'assunzione di grassi, soprattutto di assunzione di grassi totali e di grassi saturi, all'aumento di assunzione di fibre, all'incremento dell'attività fisica. Tale training non era fornito ai pazienti del secondo gruppo.

È stato effettuato annualmente un test orale di tolleranza al glucosio; il follow-up è durato circa tre anni.

È stato evidenziato come il gruppo trattato in modo personalizzato presentasse alla fine del periodo di studio una perdita di peso assai più pronunciata del gruppo di controllo; l'incidenza cumulativa di diabete era dell'11% nel gruppo di intervento e del 23% nel gruppo nel controllo. Il gruppo di intervento dimostrava una diminuzione di rischio di sviluppo di diabete del 58% rispetto ai controlli. Eliminati gli eventuali fattori interferenti, è stato verificato che la ridotta incidenza di diabete era direttamente associata alla modificazione dello stile di vita.

Gli autori concludono che il diabete di tipo 2 può essere prevenuto, nei pazienti a rischio, da opportune modificazioni dello stile di vita.

Ad analoghe conclusioni è giunto un secondo studio effettuato su quasi 85.000 infermiere seguite per 16 anni: controllati diversi fattori di rischio nonché lo stile di vita, si verificava come il sovrappeso e l'obesità fossero i fattori predittivi più importanti di diabete, tuttavia la mancanza di attività fisica si dimostrava correlata significativamente all'insorgenza di nuovi casi di diabete.

Anche gli autori di questo studio concludono che la maggior parte dei casi di diabete di tipo 2 può essere prevenuta mediante uno stile di vita più sano.

Fonte: N.E.J.M.: 2001;344:1343-1350- N.E.J.M.: 2001, 345:790-797