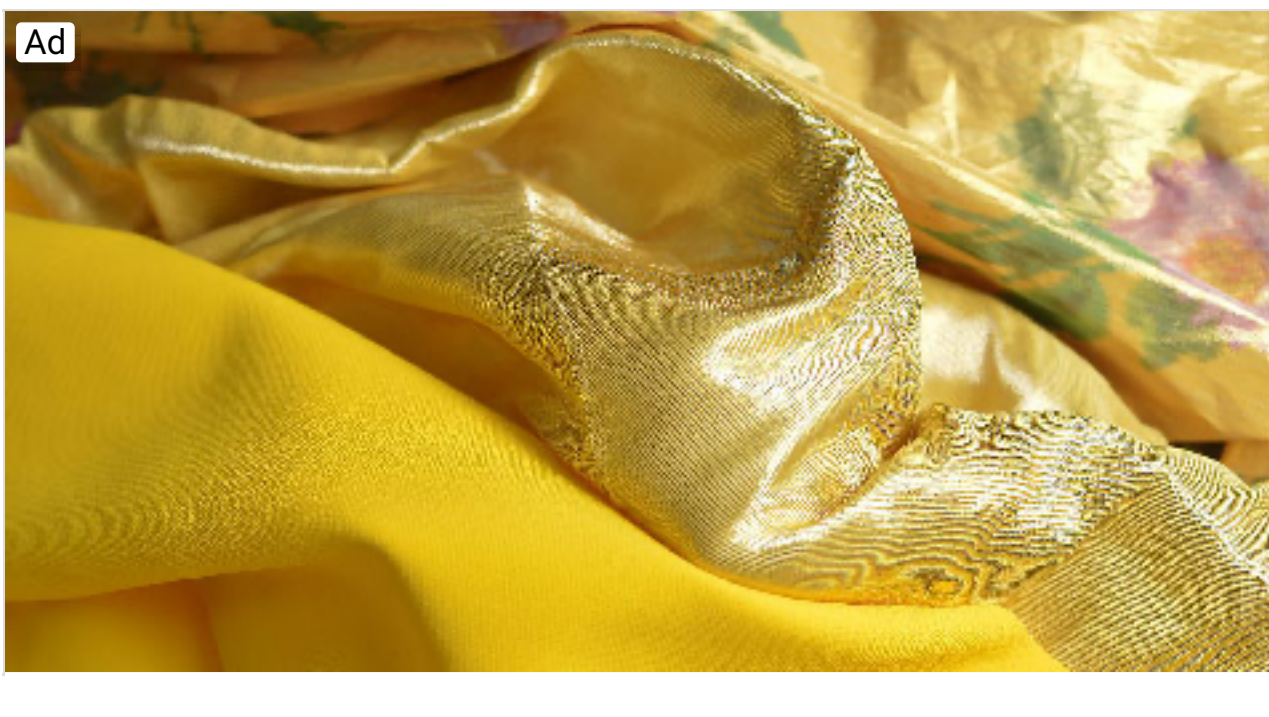


# SALUTE / DIABETE

SPORTELLO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO IL MEDICO RISPONDE



## Lo stile non invecchia mai: la moda si fa creativa e costruisce il futuro guardando al passato

Gli archivi storici sono una preziosa fonte di ispirazione per le nuove proposte degli stilisti

Canepa CANEPA

Leggi di più

## La dieta mediterranea fa scendere il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2: la conferma da uno studio

di Anna Fregonara

Gli autori hanno individuato, grazie a un esame del sangue, un indicatore che misura quanto una persona segue il regime alimentare, confermando la sua associazione a una probabilità minore di diabete



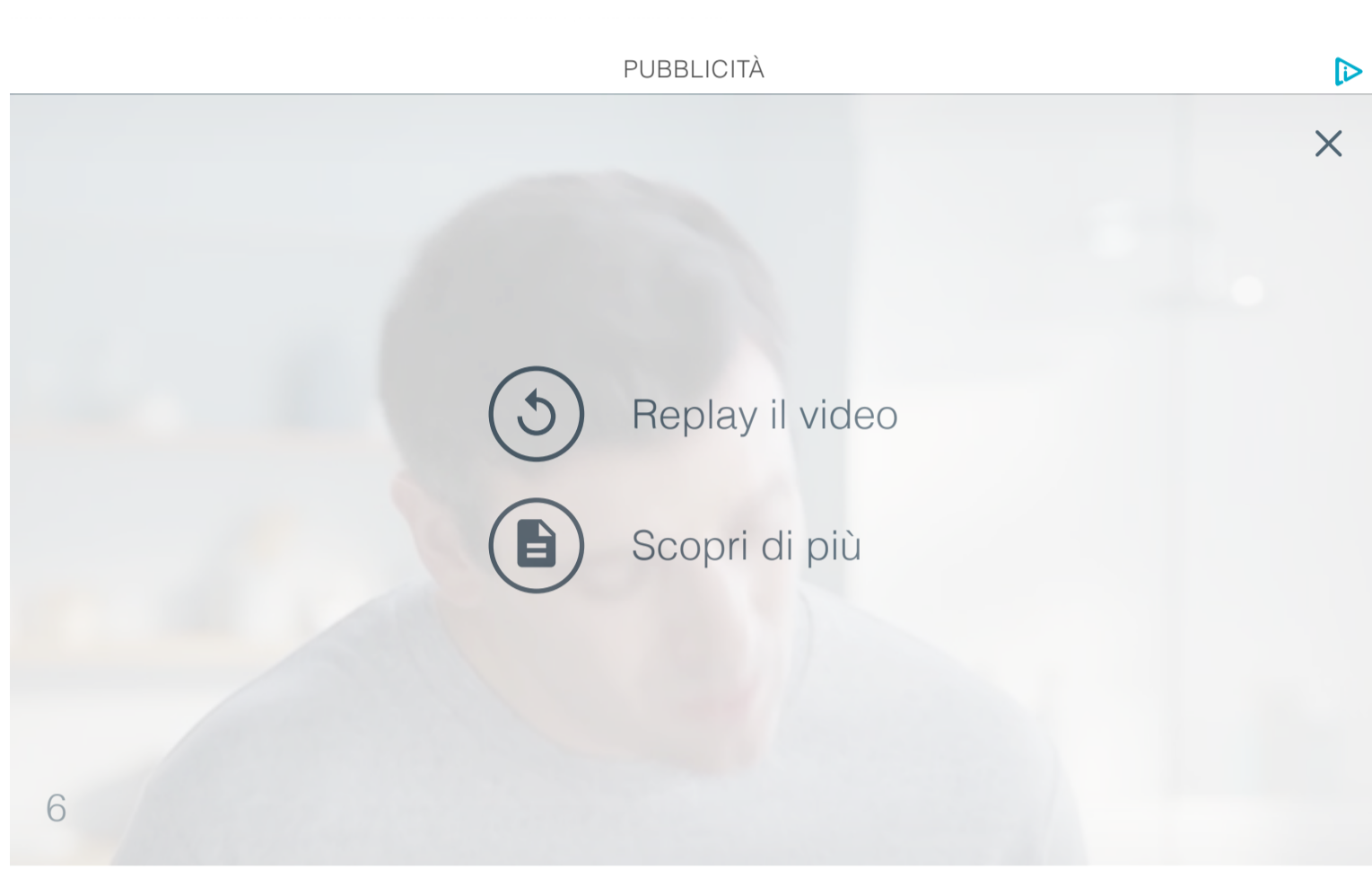
(Getty Images)

Ascolta l'articolo 4 min NEW

Chi segue la vera dieta mediterranea tende a mangiare i cibi che i propri nonni riconoscevano: frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca a guscio, erbe, spezie, olio d'oliva e pesce, la fonte proteica animale preferita. Cibi non processati. Sono numerosi gli studi che mostrano come questo stile alimentare contribuisca a migliorare la salute: sembra, infatti, proteggere dalle malattie del cuore, da quelle neurologiche e da certi tipi di tumore. Alcune ricerche suggeriscono come la dieta mediterranea abbassi il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, ma la soggettività delle autodiagnosi e delle autodichiarazioni rende incerta questa associazione. Ora un gruppo di studiosi ha superato questa limitazione sviluppando, grazie a un esame del sangue, un nuovo indicatore che misura quanto una persona segue la dieta mediterranea, confermando la sua associazione a un rischio minore di diabete di tipo 2, si legge su Plos Medicine.

### Lo studio

I ricercatori hanno dapprima analizzato i campioni di sangue prelevati dallo studio clinico MedLey su 128 persone che erano state assegnate a caso a seguire la loro dieta abituale o la dieta mediterranea per sei mesi. Hanno poi individuato un punteggio che si basa sulla presenza di alcuni biomarcatori nutrizionali nel sangue (5 carotenoidi e 24 acidi grassi), valutando che poteva essere applicato come misura dell'aderenza alla dieta mediterranea. Successivamente hanno applicato questo punteggio in uno studio su 22.202 persone in otto Paesi europei, campionati da una coorte di 340.234 dalla ricerca EPIC; 9.453 hanno sviluppato il diabete di tipo 2 durante il follow-up di 9,7 anni di media. È emerso che i soggetti il cui punteggio dei biomarcatori indicava una maggiore aderenza alla dieta mediterranea avevano minori probabilità di ammalarsi. Come «misura» secondaria di confronto, i ricercatori hanno utilizzato un punteggio stimato in base all'autodiagnosi alimentare, ma il biomarcatore ha identificato un legame dieta-rischio patologia più forte. Insomma, anche un modesto miglioramento dell'aderenza alla dieta mediterranea sembra ridurre l'incidenza del diabete di tipo 2.



### Fattori di rischio modificabili

«Ovviamente le cause del diabete non riguardano solo la dieta — spiega Silvana Hrelia, professore ordinario di Biochimica all'Università degli studi di Bologna —. Alcuni fattori di rischio non sono modificabili, quali l'età e la storia familiare. Altri, invece, sono modificabili grazie alle scelte di stile di vita che possono ridurre il rischio di diabete o ne ritardano l'arrivo. Il primo fattore da tenere sotto controllo è il peso. Essere in sovrappeso o obesi aumenta il rischio di sviluppare la malattia, che si può ridurre significativamente perdendo dal 5% al 10% del peso corporeo. Si può abbassare ancora di più man mano che scende l'ago della bilancia fino al peso forma stabilito dal medico. L'inattività fisica è un altro fattore chiave modificabile. Il movimento regolare aiuta ad abbassare la resistenza all'insulina. È stato dimostrato che anche una camminata veloce di 30 minuti, almeno cinque giorni alla settimana, riduce il rischio di diabete. Altri fattori modificabili sono il fumo e l'abuso di bevande alcoliche».

### Misurarsi la vita

Un altro modo per «stimare» la propria salute è misurare la circonferenza della vita appena sopra l'ombelico. «Gli uomini hanno un rischio maggiore di sviluppare il diabete se la loro circonferenza è superiore a 102 cm, mentre le donne è bene che non sfiorino gli 88 cm. Viene considerata "desiderabile" se è inferiore a 94 cm negli uomini e 80 nelle donne. Questo valore è una misura indiretta della quantità di grasso addominale e, tra l'altro, è un fattore di rischio non solo per il diabete ma anche per le malattie cardiache, nonostante si abbia un indice di massa corporea normale», conclude l'esperta.

Le tue notizie: Ma si può davvero guidare a 92 anni? Ecco che cosa dice il Codice della Strada; SAN SINNER, non Sanremo | Il Caffè di Massimo Gramellini; SPETTACOLI Martina Stella, il padre impiegato al casello, perché finì con Lapo Elkann

ADERENZA CIBO DIABETE DIABETE DI TIPO 2 DIETA DIETA MEDITERRANEA OBESITA SOVRAPPESO

29 agosto 2023 (modifica il 29 agosto 2023 | 12:08) © RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE Cerca il tuo organo/patologia



### Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina»

RCS ACADEMY BUSINESS SCHOOL CREATE THE FUTURE Master Part Time CONTENT WRITING E SCRITTURA CREATIVA 5ª ed. dal 18 ottobre 2024 VAI AL SITO

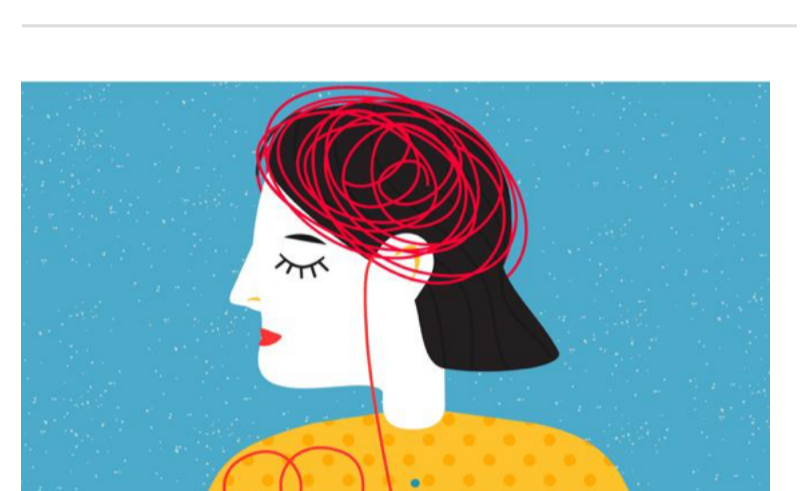
### CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



### «Paleo dieta»: cosa mangiavano, in realtà, i nostri antenati?



### Per una buona vita sessuale dobbiamo avere cura del nostro microbiota intestinale



### Alzheimer, l'attivazione di una proteina cerebrale può proteggere le donne

DIZIONARIO DELLA SALUTE Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI CUORE, ARTERIE, VENE OCCHI ORECCHIO, NASO, GOLA FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO BOCCA E DENTI TRACHEA, BRONCHI, POLMONI RENI, VESICHA, VIE URINARIE OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI ORGANI GENITALI PELLE, UNGHIE, CAPELLI PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE SANGUE E LINFIA

### I FORUM DI DIABETE

- Cardiologia di Cesare Fiorentini Diabete di Marco Comoglio (Amd) Nutrizione di Andrea Ghiselli Malattie renali di Giuseppe Remuzzi e Arrigo Schieppati

SCRIVI ALLA REDAZIONE Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera