

Dieta del diabetico tipo 2 e modello mediterraneo.

Lattanzio A, Giagulli VA, Guastamacchia E, Licchelli B, *De Pergola G, Triggiani V

U.O. di Endocrinologia e Malattie Metaboliche, *U.O. di Oncologia, Università degli Studi di Bari.

Introduzione. La dieta mediterranea presenta molteplici effetti benefici sulla salute. E' caratterizzata da elevato consumo di frutta, frutta secca oleosa, verdura, cereali (integrali) e derivati, legumi, pesce e olio d'oliva, basso consumo di carni, latte e loro derivati e piccole quantità di vino ai pasti. Tale pattern alimentare era in passato particolarmente presente nelle zone costiere mediterranee. Anche in questi territori, tuttavia, si assiste ad un incremento di obesità, sindrome metabolica e diabete tipo 2. Scopo del nostro studio è stato valutare il grado di conoscenza degli alimenti caratteristici della dieta mediterranea e l'aderenza ad essa da parte di diabetici tipo 2. **Metodi.** Sono stati somministrati 2 questionari a 102 pazienti consecutivi (55 maschi, 47 femmine, età 64.8 ± 10 anni, durata di malattia 10.6 ± 8.5 anni, B.M.I. 29.8 ± 5.9). Il primo questionario aveva come obiettivo indagare il grado di conoscenza degli alimenti basilari della dieta mediterranea: i pazienti dovevano esprimere per 15 alimenti o categorie di alimenti la loro opinione circa l'appartenenza o meno al modello mediterraneo. Il secondo questionario consisteva di 14 domande inerenti il consumo effettivo di alimenti rappresentativi del modello mediterraneo, con la valutazione sia degli aspetti qualitativi che quantitativi. Ad ogni domanda era abbinato un criterio che, se soddisfatto, consentiva l'attribuzione di 1 punto, per uno "score di aderenza" complessivo variabile da 0 a 14. **Risultati.** Il dato più significativo riscontrato è stata l'altissima percentuale di pazienti che non ritenevano la frutta secca a guscio un alimento tipico mediterraneo. I cereali raffinati erano paradossalmente ritenuti più vicini al modello mediterraneo rispetto ai cereali integrali, ritenuti prodotti più manipolati. Latte e derivati erano ritenuti conformi al modello mediterraneo dalla maggior parte dei pazienti. Per quanto riguarda il resto degli alimenti (frutta e verdura, legumi, olio d'oliva, altri grassi, pesce, vino, altri alcolici, bevande gasate, dolci industriali) i pazienti li hanno adeguatamente classificati, mentre più variabili sono risultate le conoscenze per quanto concerne carni e derivati. Lo score riportato nel questionario di aderenza è stato in media di 7.18 ± 1.49 (range 4 – 11). Gli items in cui i pazienti hanno più frequentemente riportato zero punti, scostandosi quindi più marcatamente dal modello mediterraneo, hanno riguardato: 1) quantità di olio di oliva spesso < 4 cucchiaini/die; 2) consumo di verdura spesso non quotidiano; 3) consumo di frutta spesso < 3 frutti al giorno; 4) consumo di legumi spesso < 3 volte/settimana; 5) consumo di pesce quasi sempre < 3 volte/settimana; 6) consumo di frutta secca del tutto inadeguato. Pressoché costanti invece i bassi consumi di carne, bevande gasate dolci e dolciumi. **Conclusioni.** La dieta dei pazienti diabetici appare discostarsi notevolmente dal modello mediterraneo.

VALUTAZIONE DI ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA

Nome:

Cognome:

Data di nascita:

B.M.I.:

Da quanti anni ha il diabete?

Criteri per 1 punto

1. Utilizza olio di oliva come principale grasso culinario?
SI

2. Quanto olio di oliva consuma in un determinato giorno (compreso l'olio utilizzato per friggere, insalate, pasti fuori casa, ecc)?
≥ 4 cucchiaini / giorno

3. Quante porzioni di verdura consuma al giorno? (1 porzione = 200 g [considerare contorni come una mezza porzione])
2 (≥ 1 porzione cruda o insalata)

4. Quanti frutti (compresi i succhi di frutta naturali) consuma al giorno?
≥ 3

5. Quante porzioni di carne rossa, hamburger, o prodotti a base di carne (prosciutto, salsicce, ecc) consuma al giorno? (1 porzione = 100-150 g)
<1

6. Quante porzioni di burro, margarina, o crema consuma al giorno? (1 porzione 12 g)
<1

7. Quante bevande dolci o gassate beve al giorno?
<1

8. Quanto vino beve a settimana?
≥ 3 bicchiere

9. Quante porzioni di legumi consuma a settimana? (1 porzione = 150 g)
≥3

10. Quante porzioni di pesce o frutti di mare consuma a settimana? (1 porzione = 100-150 g di pesce o 4-5 unità o 200 g di frutti di mare)
≥ 3

11. Quante volte a settimana consuma dolci commerciali o pasticcini (non fatti in casa), come torte, biscotti, fette biscottate, o crema?
< 3

12. Quante porzioni di frutta secca (arachidi compresi) consuma a settimana?

(1 porzione = 30 g)

≥ 1

13. Preferisce consumare pollo, tacchino e coniglio o vitello, maiale, hamburger e salsiccia?

SI

14. Quante volte a settimana consuma verdure, pasta, riso, o altri piatti conditi con soffritto (salsa a base di pomodoro e cipolla, porro, o aglio e bollito con olio d'oliva)?

≥ 2

SCORE DI ADERENZA:

Informativa sulla privacy:

Io sottoscritto autorizzo il trattamento dei miei dati personali anche sensibili ai sensi dell'art.13 del D.lgs. 196/2003.

Firma

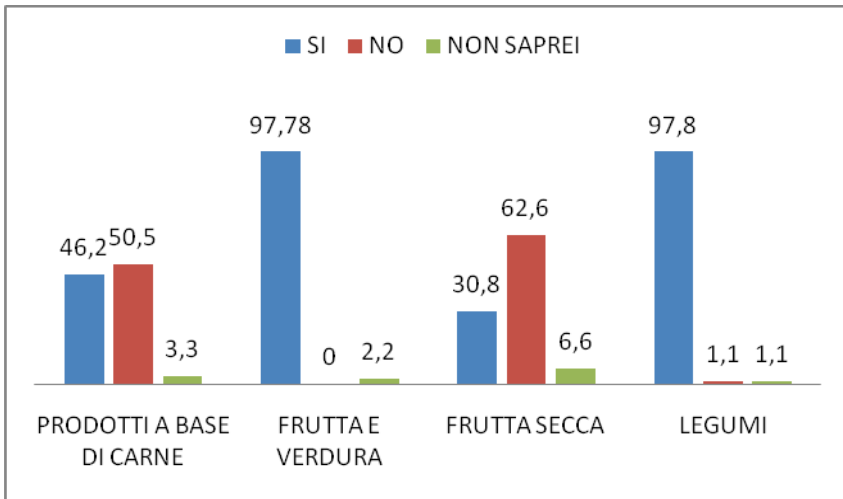


fig.2a

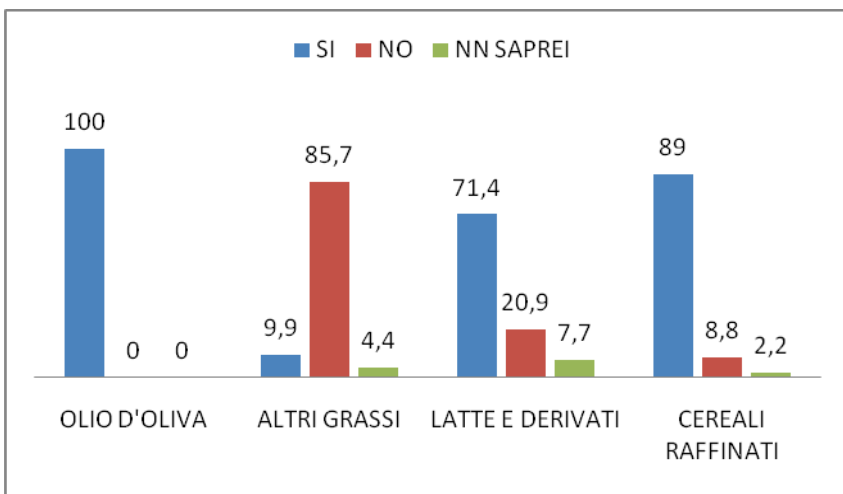


fig.2b

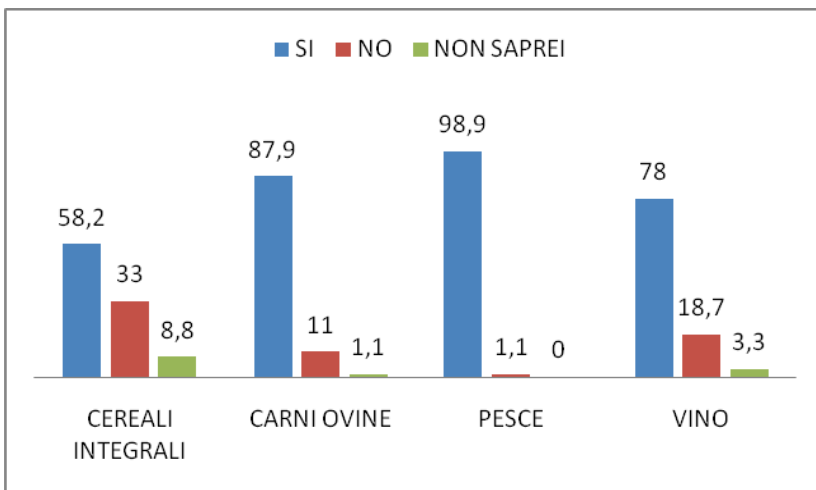
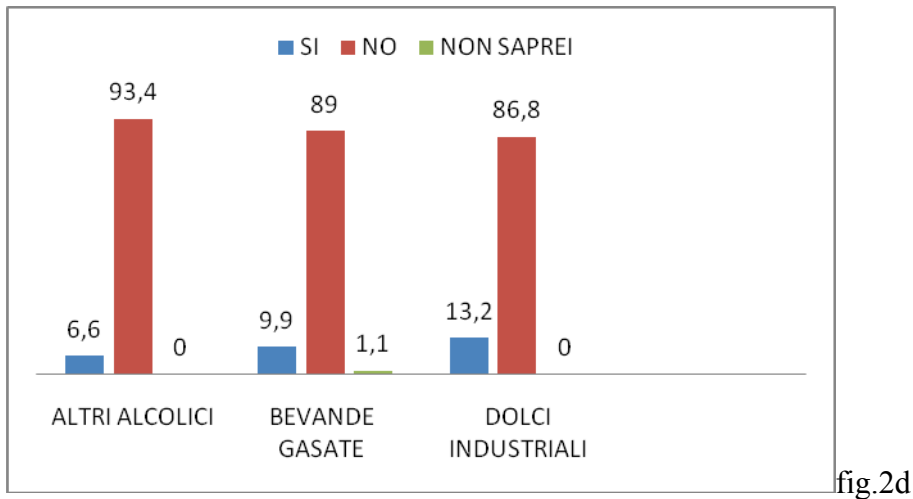


fig.2c



I pazienti sono stati intervistati durante un periodo di 2 settimane e sono stati esclusi i pazienti con diagnosi diversa dal diabete mellito di tipo 2.

CONCLUSIONI – Questo studio mira a valutare il grado di conoscenza del modello dietetico mediterraneo da parte del paziente diabetico di tipo 2 e l'aderenza allo stesso delle proprie abitudini alimentari, al fine di predisporre un adeguato programma educativo al modello dietetico fino ad oggi ritenuto il più protettivo nei confronti delle patologie metaboliche, tenendo conto del livello di conoscenza attuale. Potrebbe essere un punto di partenza per futuri studi effettuabili dopo adeguati progetti educativi e raccomandazioni su un appropriata versione del modello mediterraneo e sui concetti di indice e carico glicemici.