

## DIETA ED ESERCIZIO FISICO IN GRAVIDANZA NON BASTANO DA SOLI A PREVENIRE L'INSORGENZA DI GDM E MACROSOMIA

Responsabile Editoriale  
**Renato Cozzi**

Data la crescente diffusione di obesità nei paesi a maggior reddito, le gravide obese sono ormai diventate un quarto di tutte le gravide del Regno Unito e quasi il 35% delle gravide statunitensi. L'**obesità aumenta decisamente il rischio di insulino-resistenza e diabete mellito gestazionale (GDM)** e di tutte le **complicanze neonatali correlate** (nati-mortalità, macrosomia, ecc), nonché di **alterazioni metaboliche per il bambino** andando avanti con l'età.

Lo **studio UPBEAT** (*UK Pregnancies Better Eating and Activity Trial*) si è svolto dal 2009 al 2014 negli ambulatori prenatali di otto grandi ospedali in varie aree del Regno Unito, coinvolgendo 1555 pazienti gravide obese (BMI medio = 36.3 kg/m<sup>2</sup>), un quarto delle quali di etnia nera.

Il gruppo di donne selezionate per l'intervento ha partecipato per 8 settimane a **sessioni di educazione** gestite da esperti, della durata di un'ora ciascuna, nel corso delle quali veniva anche fornito materiale didattico, con informazioni e consigli relativi ad alimentazione sana e attività fisica sicura in gravidanza, un pedometro e un diario in cui registrare le variazioni di peso. L'insorgenza di GDM è stata rilevata mediante OGTT interpretato secondo i criteri dell'*International Association of Diabetes in Pregnancy Study Group (IADSPG)*, adottati anche dal WHO.

Nel gruppo dell'intervento si sono avuti alcuni benefici - per quanto modesti - in termini di riduzione di peso (circa mezzo chilo di differenza in meno dal gruppo di controllo), riduzione della massa grassa, maggiore attività fisica, ma **nessuna differenza** nella diagnosi di **GDM (26% delle pazienti testate nel gruppo di controllo vs 25% nel gruppo dell'intervento, risk ratio 0.96, P = 0.68)**, né nella percentuale di bambini nati **macrosomici (8% nel gruppo di controllo vs 9% nel gruppo dell'intervento, RR 1.15, P = 0.40)**.

Da questo studio appare evidente che per contrastare efficacemente questa vera e propria epidemia è sempre più **necessario concentrare gli interventi a monte della gravidanza**, in un'efficace e persistente prevenzione dell'obesità.

### Bibliografia

Poston L, et al. Effect of a behavioural intervention in obese pregnant women (the UPBEAT study): a multicentre, randomised controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2015, 3: 767-77.



**Marco Caputo** ([marco.caputo@ulss20.verona.it](mailto:marco.caputo@ulss20.verona.it))  
Laboratorio Chimica Clinica ed Ematologia, Ospedale G. Fracastoro,  
Azienda USL 20, Verona