

Anche in Italia si sta assistendo ad un costante aumento delle persone che adottano diete prive di carne, quella vegetariana, o prive di qualsiasi derivato di origine animale, quella vegana. E' un fenomeno non solo nazionale, ma globale, che registra quasi 5 milioni di persone che oggi in Italia adottano questi stili alimentari, numero destinato a salire nei prossimi anni.

Questo cambiamento di alimentazione può coinvolgere anche pazienti con diabete di tipo 2 e richiede una valutazione del loro impatto sulla salute da parte degli specialisti. «Un'alimentazione corretta fa parte del percorso terapeutico delle persone affette da diabete mellito di tipo 2, spiega **Giovanni De Pergola**, responsabile dell'Ambulatorio di Nutrizione Clinica, UOC di Oncologia Universitaria, Policlinico di Bari.

Diversi modelli alimentari hanno dimostrato di migliorare i parametri metabolici nel paziente con diabete: la dieta mediterranea, le diete vegetariane e vegane, le diete ipolipidiche e le diete povere in carboidrati. In particolare, la dieta mediterranea, soprattutto se associata ad una riduzione della quantità dei carboidrati, non soltanto riduce i livelli di emoglobina glicata, ma aumenta la percentuale dei casi di remissione da diabete e ritarda la necessità di ricorrere ai farmaci. D'altro canto, le diete vegana e vegetariana si sono mostrate più efficaci rispetto alle diete convenzionali proposte dalle società scientifiche diabetologiche su peso corporeo, controllo glicemico, lipidi plasmatici, sensibilità all'insulina, dovuta ad aumento di acido linoleico, e stress ossidativo, anche indipendentemente dalle modificazioni di peso. Nel confronto tra diete vegetariane e vegane va però considerato che i vegani possono manifestare un deficit clinicamente importante di vitamina B12 e iodio.»

«Ad oggi non sono disponibili studi che abbiano messo a confronto la dieta mediterranea con la dieta vegetariana o vegana, prosegue **Silvio Settembrini**, Board AME, Malattie Metaboliche e Diabetologia Asl Napoli 1 Centro,* pertanto, non è possibile esprimere una preferenza chiara e su base scientifica per i pazienti con diabete tipo 2. Un'alimentazione vegana potrebbe ridurre il rischio di sovrappeso, obesità, cardiopatie ma anche accentuare il rischio di anemia, di carenza di calcio con osteoporosi e sviluppo di carenze vitaminiche e minerali. Un punto di vista condivisibile è che si possa raccomandare una dieta a prevalente quota vegetariana, con circa il 15% di proteine animali, importante soprattutto per i soggetti anziani che potrebbero risentire di un minor apporto proteico.

Al di fuori delle valutazioni scientifiche e nutrizionali, un altro fattore molto importante da considerare è lo stile di vita del paziente. La dieta mediterranea, ad esempio, viene spesso suggerita oltre che per il maggior numero di dati scientifici a favore, anche perché è molto più vicina ai nostri gusti ed alle abitudini alimentari tradizionali.

Il diabete è una malattia che condiziona tutta la vita del paziente in quanto necessita di una modifica delle sue abitudini, ma è parimenti noto quanto sia difficile modificare le scelte alimentari, soprattutto se corrispondono ad un modo di sentire e a scelte etiche. Quindi, in attesa di disporre di studi che confrontino l'impatto sul diabete di tipo 2 dei diversi regimi alimentari (dieta mediterranea, dieta vegetariana e vegana) è importante considerare le scelte alimentari delle persone con diabete, modificandole per garantire un'efficacia terapeutica ma cercando di non stravolgere eccessivamente le abitudini alimentari e la vita stessa del paziente».

da [PHARMASTAR](#)