IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Il consumo di frutta non influisce sul diabete

Il consumo di frutta non influisce sul controllo glicemico e quindi non deve essere sconsigliato nei malati di diabete, in particolare del tipo II. Lo sostiene uno studio danese, che – tra l'altro – dimostra anche come ad un maggior consumo di frutta si associa una maggiore tendenza verso una riduzione della circonferenza vita e del peso corporeo.

Il diabete di tipo II, come l'obesità, sta assumendo le connotazioni di vera e propria pandemia. Nel trattamento di questa patologia si consiglia sempre di migliorare la propria alimentazione con un maggiore apporto di carboidrati integrali, frutta e verdura. Nonostante questo, il mondo medico è tutt'ora diviso sul beneficio di un maggior apporto di frutta, e consiglia infatti agli individui diabetici di non assumere più di due frutti al giorno. Tuttavia, non ci sono ancora studi che hanno indagato a fondo l'impatto del consumo sui livelli ematici di glucosio negli individui affetti da diabete di tipo II.

In questo recente studio danese "Effect of fruit restriction on glycemic control in patient with type 2 diabetes- a randomized trial", 63 individui affetti da diabete di tipo II sono stati reclutati e controllati per 12 settimane. I pazienti hanno sostenuto una dieta simile a restrizione calorica, tranne che per il consumo di frutta, e in base a questo sono stati suddivisi in gruppo con alto apporto di frutta (circa 300 g) e gruppo con basso apporto (circa 130 g). Ai pazienti è stato anche raccomandato di consumare solo frutta fresca e di evitare succhi, frutta in scatola o frutta secca o comunque di mantenerne il consumo più basso possibile. Per lo studio, sono stati valutati i parametri relativi alla circonferenza vita, peso corporeo e valori ematici di emoglobina glicata.

Questa è la prima indagine sulla restrizione del consumo di frutta e controllo glicemico nei pazienti affetti da diabete di tipo II. In questo studio si è visto che il consumo di frutta non influisce sul controllo glicemico come risultato dai ridotti valori di emoglobina glicata anche nel gruppo con il maggiore apporto di frutta.

Conformemente con altri studi, è stato visto che nel gruppo con maggiore consumo di frutta c'è una maggiore tendenza verso una riduzione della circonferenza vita e del peso corporeo. Questo combacia anche con altri trial in cui il consumo di frutta, a parità di calorie ingerite, era associato con una maggiore riduzione del peso rispetto ad altri alimenti, ed un altro ancora che verificava come l'ingestione di fruttosio naturale favoriva la perdita di peso.

Nonostante alcune limitazioni, lo studio è il primo nel suo genere a prendere in considerazione il reale apporto di frutta correlato al controllo glicemico nei pazienti diabetici. Gli autori sostengono che, comprovati i numerosi benefici della frutta, anche in questi soggetti non ci sono motivi per consigliare una limitazione al consumo.