# Prevenzione del diabete

**Data** 28 giugno 2010
**Categoria** metabolismo

Il follow up a lungo termine dello studio DPP conferma che l'adozione di corretti stili di vita è l'arma principale per ridurre l'insorgenza di diabete in pazienti ad alto rischio.

Lo studio denominato DPP (Diabetes Prevention Program) è un trial clinico randomizzato che aveva arruolato pazienti ad alto rischio di diabete. Il follow up a 2,8 anni aveva dimostrato che interventi intensivi sullo stile di vita riducevano il rischio di sviluppare diabete del 58% mentre la riduzione ottenuta con la metformina si attestava sul 31%.
Vengono ora pubblicati i risultati del follow up a 10 anni anni dalla randomizzazione, con un follow up che mediamente è stato di 5,7 anni. Dato che gli interventi sullo stile di vita avevano dimostrato chiari benefici questo tipo di approccio venne offerto anche ai partecipanti appartenenti al gruppo metformina ed a quelli del gruppo placebo.
L'incidenza di diabete risultò di 4,8 casi per 100 persone/anni nel gruppo stili di vita, di 7,8 nel gruppo metformina e di 11,0 nel gruppo placebo. Il rischio di diabete risultò ridotto del 34% degli interventi sullo stile di vita e del 18% dalla metformina.
Se si considera solo il follow up dopo i primi 2,8 anni, qaundo interventi sullo stile di vita vennero offerti anche agli altri gruppi, si nota che l'incidenza di diabete diventa simile nei tre gruppi: rispettivamente 5,9 per 100 persone/anni nel gruppo stili di vita, 4,9 nel gruppo metformina e 5,6 nel gruppo placebo.
Gli autori concludono che con l'offerta di interventi sullo stile di vita l'incidenza di diabete si è ridotta anche nel gruppo metformina ed in quello placebo, tuttavia l'incidenza cumulativa è rimasta più bassa nel gruppo originariamente randomizzato a stili di vita. In conclusione la prevenzione del diabete adottando corretti stili di vita o assumendo metformina persiste per almeno 10 anni.

**Fonte:**

Diabetes Prevention Program Research Group. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. Lancet 2009 Nov 14; 374:1677-1686

**Commento di Renato Rossi**

Lo studio originale DPP era stato pubblicato nel 2002 . I suoi risultati erano stati confermati da uno studio finlandese del 2006 che aveva dimostrato come un corretto stile di vita sia in grado di ridurre l'insorgenza di diabete in soggetti a rischio e che i benefici si mantengono a lungo, fino a 7 anni. Arrivano ora i risultati del follow up a 10 anni dello studio DPP che provano ancora come la via maestra sia quella di intervenire sul modo di vivere dei pazienti promuovendo una corretta alimentazione ed una sana attività fisica. L'efficacia di questo approccio è circa doppia di quella della terapia farmacologica con metformina, che pure non ottiene risultati disprezzabili in quanto riduce il rischio cumulativo del 18%.
Interessante notare che si limita l'analisi al follow up dopo la pubblicazione dei dati iniziali, quando anche ai gruppi metformina e placebo vennero offerti interventi atti a favorire un sano stile di vita, l'incidenza di diabete diventa simile nei tre gruppi: prova ulteriore che è su questo versante che bisogna focalizzare gli sforzi maggiori.
Rimane da stabilire quanto questi risultati siano trasferibili nella pratica clinica, dato che i pazienti di ogni giorno notoriamente non hanno la stessa compliance di quelli arruolati negli RCT, soprattutto per interventi comportamentali, come sono quelli che incidono sul modo di vita.

**Referenze**

1. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med 2002; 346:393-403. Abstract
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2729
3. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2872