

Un progetto innovativo per migliorare la cura del diabete: primi risultati

La ATS Milano ha realizzato, in collaborazione anche con i Mmg, un progetto pilota per migliorare la cura del diabete di tipo 2 con un intervento dietetico, sulla scorta degli interessanti risultati ottenuti dallo studio britannico DIRECT. I risultati milanesi sono stati incoraggianti e suggeriscono di rilanciare su un campione più ampio

Che il diabete di tipo 2 sia una malattia cronica che necessita di un trattamento per tutta la vita è noto diffusamente. Le linee guida attuali per la gestione di questa patologia si focalizzano con forza sui trattamenti multifarmaco per ridurre la glicemia e l'elevato rischio cardiovascolare associato, ma la realtà dei fatti è che l'aspettativa di vita rimane sostanzialmente ridotta, lasciando aperta la sfida in questo ambito.

Diverse prove hanno mostrato che il diabete di tipo 2 è fortemente associato all'aumento di peso nell'età adulta e all'accumulo di grasso in eccesso a livello viscerale e studi di fisiopatologia hanno suggerito come questi pazienti potrebbero ritornare a un normale controllo glicemico mediante restrizione calorica.

Su queste basi sta crescendo l'interesse per verificare se un intervento incisivo sullo stile di vita e sul peso corporeo possa avere effetti benefici su questi pazienti e se sia realizzabile nella pratica clinica quotidiana.

È in questo contesto che è stato avviato, a Milano, il Progetto Diabete, da parte dell'ATS Milano, in collaborazione con Mmg e specialisti diabetologi del territorio del capoluogo lombardo, con supervisione scientifica del Dott. **Alberto Donzelli**.

Spiega **Alessandro Schivalocchi**, della Scuola di Igiene e Medicina Preventiva dell'Università di Milano Bicocca (tirocinante presso l'UOS Appropriatelyzza nelle Cure primarie): "Il Progetto diabete prende spunto da una ricerca inglese, svolta in 49 ambulatori di MG, su pazienti diabetici di tipo 2. Gli inglesi hanno somministrato ai loro pazienti una dieta liquida da 850 cal per 3-5 mesi e hanno rilevato la perdita di peso e la riduzione della glicata al termine. Hanno dimostrato che chi perdeva almeno 15 kg a 1 anno di distanza manteneva una remissione del diabete, definita come una glicata <6.5 in assenza di farmaci antidiabetici per almeno 2 mesi consecutivi."

► Il precedente: lo studio DIRECT

La ricerca inglese (*Lancet* 2018; 391: 541-551), che ha ispirato i ricercatori milanesi, ha coinvolto due gruppi di pazienti, suddivisi in modo randomizzato:

- gruppo con programma di gestione del peso (intervento)
- gruppo con indicazioni tratte dalle linee guida correnti (controllo).

Sono stati reclutati individui tra 20 e 65 anni di età, con diagnosi di diabete di tipo 2 negli ultimi 6 anni, con un BMI di 27-45 kg/m² (media

35), non in terapia con insulina.

I partecipanti al gruppo di intervento sono stati invitati a seguire un programma di gestione del peso con l'obiettivo di raggiungere e mantenere una perdita ≥15 kg (con obiettivi più modesti nei pochi in sovrappeso solo moderato). È stata prevista una certa flessibilità individuale, per ottimizzare i risultati. La perdita di peso è stata indotta con una dieta sostitutiva completa (liquida) di sole 825-850 kcal/giorno, derivanti per il 59% da carboidrati, il 13% da grassi, il 26% da proteine e il 2% da fibra per 3 mesi (estendibili fino a 5 mesi se desiderato dal partecipante), seguita da un programma strutturato di reintroduzione di cibo di 2-8 settimane (circa 50% calorie da carboidrati, 35% da grassi, 15% da proteine), con visite mensili per aiutare a mantenere il peso a lungo termine.

Tutti i farmaci antidiabetici e antiipertensivi orali sono stati sospesi il giorno 1 nel gruppo con il programma di controllo del peso, con protocolli standard per la reintroduzione del farmaco secondo le indicazioni delle linee guida cliniche nazionali. La scelta, drastica, di sospendere gli antipertensivi è stata motivata dal fatto che la pressione arteriosa diminuisce rapidamente

con l'inizio di una dieta a consumo energetico decisamente basso.

I partecipanti sono stati incoraggiati a mantenere l'abituale attività fisica durante la sostituzione totale della dieta. È stato fornito un conta-passi all'inizio della fase di reintroduzione di cibo, e strategie per aumentare l'attività fisica, per aiutare i partecipanti del gruppo di intervento a raggiungere e mantenere fino a 15.000 passi al giorno.

Sono stati reclutati 306 individui. A 12 mesi, si è registrata una perdita di peso di 15 kg o più in 36 partecipanti nel gruppo di intervento (24%) e in nessuno nel gruppo di controllo. La remissione del diabete è stata raggiunta in 68 partecipanti nel gruppo di intervento (46%) e in 6 partecipanti nel gruppo di controllo (4%).

La remissione del diabete è variata con la perdita di peso nella popolazione partecipante.

► Il progetto dimostrativo milanese

Sulla base di questi risultati, l'ATS della Città Metropolitana di Milano ha proposto un intervento educativo volto a replicarli su soggetti diabetici interessati, con alcune modifiche rispetto al DIRECT:

- interruzione dei farmaci antipertensivi e ipoglicemizzanti orali solo su indicazione del gestore/curante nel momento ritenuto opportuno a seguito di monitoraggio di pressione arteriosa e glicemia dopo l'inizio della dieta ipocalorica;
- dieta iniziale da poco più di 1000 Kcal predisposta da dietista ATS insieme a dietologo consulente e discussa con tutti gli attori, con cibi solidi appropriati, facilmente reperibili dai partecipanti;
- raccomandazione di effettuare esercizi di potenziamento muscola-

re con carico adeguato alle condizioni fisiche di ciascuno già a partire dall'inizio della dieta (con supervisione di un laureato in scienze motorie)

- invio di 12 email (1 a settimana) sul tema del diabete di tipo 2 come previsto dal Programma YouCan 4.0 (progetto di messaggistica e-mail di informazione sulla salute per il personale ATS milanese) per chi sceglie l'argomento "diabete", e supporto aggiuntivo a richiesta anche da parte dello staff di YouCan. Il progetto dimostrativo ha coinvolto 37 pazienti (7 persi durante il percorso dietetico) (Box).

Continua Schivalocchi: "Abbiamo seguito i pazienti per 3 mesi, supportandoli, motivandoli e integrando anche con attività fisica di gruppo e con materiale educativo", al termine dei quali si è registrata una perdita media di peso per persona di 6.5 kg, con un massimo di 16 kg persi. Si è inoltre registrata una riduzione media di emoglobina glicata di 0.83 punti percentuali, di 20.6 mg/dl di colesterolo totale e di 35.3 mg/dl di trigliceridi.

Una parte dei Medici Gestori ha operato riduzioni terapeutiche, eliminando il secondo antidiabetico orale (tipicamente sulfoniluree), dimezzando la metformina e sospendendo la terapia antipertensiva. Altre rimodulazioni terapeutiche sono in corso.

"Questo - chiosa **Marco Bosio**, Direttore Generale dell'ATS Milano Città Metropolitana - "ha portato a importanti risultati che ci permetteranno anche nel 2019 di ampliare anche questo progetto". A questo proposito le ASST Nord Milano, Santi Paolo e Carlo e l'ATS hanno già risposto a un bando della Regione Lombardia per un finanziamento finalizzato all'estensione di questo progetto a centinaia di diabetici.

Progetto diabete: descrizione per i partecipanti

Di cosa si tratta?

È un progetto di ATS Milano in collaborazione con il tuo MMG che punta alla perdita di peso e alla regressione di alcune forme non complicate di diabete di tipo 2 attraverso un programma dietetico ed educativo.

Posso partecipare?

Per partecipare devi avere questi requisiti:

- età tra i 20 e i 65 anni
- BMI tra 27 e 45
- diabete tipo 2 diagnosticato da non più di 6 anni.

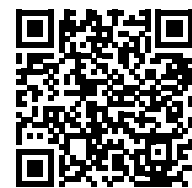
Cosa mi aspetta?

Seguirai una dieta bilanciata per 3 mesi con il supporto di una dietista e di medici esperti nel campo della prevenzione, ai quali potrai esporre le tue difficoltà in occasione di incontri. Inoltre riceverai ogni settimana un breve messaggio per conoscere il diabete e le strategie di intervento.

Cosa mi occorre?

Entusiasmo e motivazione sono gli ingredienti fondamentali di questa ricetta! Inoltre ti serviranno:

- una bilancia di precisione per alimenti e una pesapersone
- uno sfigmomanometro (per misurare la pressione)
- integratore in gocce di vitamina B12
- isolati proteici di soia per integrare la giusta quota di proteine alla dieta.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone i commenti di Alessandro Schivalocchi e Marco Bosio