

### ■ DIABETOLOGIA

## Consumo di riso e rischio di diabete di tipo 2

■ Elisabetta Torretta

**L**a coltivazione del riso si afferma 8-9mila anni fa nella regione del fiume Yangtze in Cina e oggi rappresenta una preziosa fonte alimentare per oltre la metà della popolazione mondiale, soprattutto di quella che vive in Paesi ad alta densità di abitanti come Cina, India e Giappone.

Il consumo di questa graminacea rappresenta però, soprattutto nelle sue forme più raffinate, un contribuente primario al carico glicemico della dieta. E, come evidenziato in studi osservazionali su larga scala condotti tra popolazioni diverse, una dieta con un elevato indice glicemico è associata ad un aumentato rischio di sviluppare diabete di tipo 2.

Una recente metanalisi, condotta su studi prospettici di coorte, ha valutato l'associazione tra consumo di riso e incidenza di diabete di tipo 2, quantificando la relazione dose-risposta tra intake di riso e malattia (*BMJ* 2012; 344:e1454 doi: 10.1136/bmj.e1454).

Quattro studi hanno pienamente soddisfatto i criteri di inclusione, per un totale di oltre 350mila pa-

zienti arruolati. Tra i partecipanti sono stati registrati 13.284 casi di diabete di tipo 2 di nuova insorgenza durante periodi di follow-up compresi tra 4 e 22 anni. I livelli medi di intake di riso sono risultati estremamente variabili: per esempio nello studio cinese la quantità media assunta giornalmente era di approssimativamente 4 porzioni/die (pari a circa 625 g), mentre negli Stati Uniti si registravano quantità decisamente inferiori (meno di 5 porzioni/settimana).

L'analisi di tutti i dati derivanti dagli studi ha messo in luce la presenza di un rischio relativo complessivo di sviluppare diabete di tipo 2 di 1.27 correlato a un importante consumo di riso. Dopo stratificazione della popolazione in base all'etnia, l'associazione è risultata più forte per le popolazioni asiatiche (rischio relativo 1.55) che non per quelle occidentali (rischio relativo 1.12), sebbene in nessuno dei due casi si fosse raggiunta la significatività statistica.

Un altro dato interessante emerso dalla metanalisi è quello della dose-risposta tra consumo di riso e

rischio di diabete. È, infatti, emerso che per ogni incremento di porzione di riso assunta giornalmente il rischio relativo è pari a 1.11. Utilizzando i dati di incidenza del diabete nella popolazione americana di mezza età, questo significa che per ogni aumento giornaliero di porzione consumata si registrano 167 casi di diabete per 100mila persone ogni anno. Tradotto in percentuale ciò equivale a dire che ad ogni porzione/die di riso consumata si associa un aumento dell'11% del rischio di diabete nella popolazione generale.

È inoltre emersa un'associazione di rischio più pronunciata tra le donne (rischio relativo 1.46) che non tra gli uomini (rischio relativo 1.08).

Diversi sono i meccanismi in grado di spiegare il fenomeno. Gioca sicuramente un ruolo di primo piano il fatto che nelle popolazioni asiatiche il riso costituisce il principale contributo al carico glicemico giornaliero (si va dal 58.5% nelle donne giapponesi al 73.9%, nelle donne che vivono a Shanghai). Tuttavia non si tratta solo di quantità assunte perché va considerata la diversità dell'indice glicemico in relazione al contenuto di amilosio, ad altre peculiarità botaniche, ai metodi di lavorazione. Infine, il rischio di diabete potrebbe derivare da altri meccanismi: il riso bianco, per esempio, ha un minor contenuto di nutrienti, fibre, magnesio, vitamine, fitoestrogeni, acido fitico che in alcuni studi sono risultati associati alla riduzione del rischio di diabete (fibre insolubili e magnesio in primo luogo).