

## CONSUMO DEI LEGUMI IN UNA POPOLAZIONE AMBULATORIALE DI DIABETICI DI TIPO 2:

PROPOSTA DI UN MODELLO OPERATIVO PER L'INCREMENTO DEL CONSUMO E  
PER LA VERIFICA DELL'EFFICACIA SUL PESO CORPOREO E SUI PARAMETRI METABOLICI

Parisella R<sup>1</sup>, Mangalaviti F<sup>2</sup>, Properzi F<sup>2</sup>, Rizzo M<sup>2</sup>, Zampetti L<sup>2</sup>, Taloni A<sup>1</sup>, Clementi F<sup>1</sup>

<sup>1</sup> UOSD Diabetologia, Azienda Ospedaliera San Camillo - Forlanini, Roma  
<sup>2</sup> Corso di Laurea di I Livello di Dietistica, Università Sapienza, Roma



06-08 Aprile 2017 - 9° International Mediterranean Meeting - Torino

OBSITÀ E DIABETE

Nu.Me - Nutrition and Metabolism

### RAZIONALE

Le principali Linee e Guida per la cura del **Diabete** affermano che i vegetali, i legumi, la frutta e i cereali integrali devono essere parte integrante della **dieta** dei pazienti con diabete tipo 1 e tipo 2 (1,2,3); quando l'apporto di carboidrati è al limite superiore delle quantità raccomandate è importante consigliare cibi ricchi in fibre e con basso indice glicemico e nello specifico sono suggerite 4 porzioni a settimana di **legumi** (3).

Vi è evidenza in letteratura che l'introduzione dei legumi in una dieta a basso indice glicemico migliora sia la glicemia che il rischio cardio vascolare nel DM di tipo 2 (4). In Italia l'evoluzione dell'utilizzo dei legumi ha seguito l'andamento negativo dei Paesi Occidentali. Negli anni Cinquanta il consumo pro capite annuo di legumi secchi ammontava a circa 20 Kg, mentre nel quinquennio 2010/15 si è attestato a 1,5/2,0 Kg (5).

Scopo di questo progetto è:

- analizzare l'abitudine al consumo dei legumi in un campione di adulti affetti da diabete di tipo 2 seguiti in regime ambulatoriale;
- sviluppare un percorso educativo nutrizionale, individuale e di gruppo, finalizzato a promuovere un aumento del consumo di legumi, migliorando le conoscenze relative ai loro benefici e fornendo indicazioni in merito alla preparazione di piatti semplici e pratici, compatibili con lo stile di vita contemporaneo;
- verificare gli effetti dell'intervento educativo sui parametri antropometrici ed ematochimici previsti di routine nei follow up clinici.

### MATERIALI E METODI

#### Questionario

Criteri di inclusione:  
- **DMT2**  
- 25 ≤ BMI ≤ 35  
- no Insulina  
- **7 ≤ HbA1C ≤ 8%**  
- basso consumo di legumi

Acquisizione di:  
- dati antropometrici  
- diario glicemico  
- parametri ematochimici  
- anamnesi alimentare (T0)

Incontri educazionali di gruppo:  
1° STEP: revisione della dieta con 4 porzioni a settimana di legumi  
2° STEP: acquisizione di dati bromatologici, nutrizionali, storico-gastronomici dei legumi  
3° STEP: costruzione di modalità di confezionamento dei pasti compatibili con gli stili di vita

Follow-up a 3 mesi (T1)

Follow-up a 6 mesi (T2)

### RISULTATI ATTESI

Ci si attende un aumento del consumo medio di legumi, in relazione all'acquisizione di competenze nutrizionali e gastronomiche e un conseguente miglioramento del **peso corporeo** e del **profilo glicolipidico** al follow up a 3 e 6 mesi.

### IPOTESI CONCLUSIVE E COMMENTI

L'attivazione di un percorso educativo rivolto a piccoli gruppi di soggetti, mirato all'acquisizione non solo di concetti nutrizionalmente validi e rilevanti, ma anche di competenze pratiche che, associate a *skills comportamentali* basati sulla tecnica del *problem solving*, permetterà di rispondere in maniera efficiente, in termini di risorse e tempistiche, ai bisogni che emergono nella gestione di un paziente cronico nelle diverse realtà ambulatoriali.

### BIBLIOGRAFIA

- 1 - American Diabetes Association. Standard of Medical Care in Diabetes 2017 Vol. 40  
[http://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/dc\\_40\\_s1\\_final.pdf](http://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/dc_40_s1_final.pdf)
- 2 - Gruppo di studio ADI-AMD-SID. "Nutrizione e diabete". La terapia Medica Nutrizionale nel Diabete Mellito. Le raccomandazioni nutrizionali 2013-2014  
[http://www.aemmedi.it/files/Linee-guida\\_Raccomandazioni/2013/RAC\\_NUTRIZIONE\\_DEF\\_2013-2014.pdf](http://www.aemmedi.it/files/Linee-guida_Raccomandazioni/2013/RAC_NUTRIZIONE_DEF_2013-2014.pdf)
- 3 - AMD - SID. Standard Italiani per la cura del diabete mellito 2016  
[http://www.standarditaliani.it/skin/www.standarditaliani.it/pdf/STANDARD\\_2016\\_June20.pdf](http://www.standarditaliani.it/skin/www.standarditaliani.it/pdf/STANDARD_2016_June20.pdf)
- 4 - Jenkins DJ1, Kendall CW, Augustin et al. Effect of legumes as part of a low glycemic index diet on glycemic control and cardiovascular risk factors in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. Arch Intern Med. 2012 Nov 26;172(21):1653-60
- 5 - Giulio Alvi (a cura di). I legumi da granella. Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali 2016  
<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeAttachment.php/L/IT/D/9%252Ff%252F7%252FD.9f3f0f994eaa34c93f9e/P/BLOB%3AID%3D9709/E/pdf>