

Assaf-Balut, C., de la Torre, N. G., Durán, A., Fuentes, M., Bordiú, E., del Valle, L., ... & Izquierdo, N. (2017). A Mediterranean diet with additional extra virgin olive oil and pistachios reduces the incidence of gestational diabetes mellitus (GDM): A randomized controlled trial: The St. Carlos GDM prevention study. *PloS one*, 12(10), e0185873.

PREVENIRE IL DIABETE GESTAZIONALE CON LA DIETA MEDITERRANEA: IL RUOLO DEI PISTACCHI NEL CONTROLLO GLICEMICO

Il diabete gestazionale è un problema di salute pubblica in aumento, la cui eziologia riguarda anche dieta e stile di vita. Questo studio si è prefisso l'obiettivo di valutare se e come la dieta potesse favorirne la prevenzione.

Mille donne normoglicemiche in stato di gravidanza sono state arruolate in un Trial Controllato Randomizzato, nel periodo tra l'ottava e la dodicesima settimana di gravidanza. Metà di esse, il gruppo di intervento, seguiva una Dieta Mediterranea con almeno 40 mL di olio extravergine di oliva e 25-30 g di pistacchi al giorno; l'altra metà, il gruppo di controllo, seguiva un regime dietetico non specifico, con la sola indicazione di limitare l'intake di grassi.

Tra la ventiquattresima e la ventottesima settimana, nel gruppo di intervento si è diagnosticato un numero di casi di diabete gestazionale significativamente minore (23,4% nel gruppo di controllo contro il 17,1% nel gruppo di intervento).

Un regime dietetico Mediterraneo, che include alimenti come i pistacchi, sembrerebbe favorire la prevenzione del diabete gestazionale.