

Efficacia di un intervento educativo nutrizionale sulle conoscenze alimentari e sull'aderenza alla dieta mediterranea in pazienti affetti da diabete mellito tipo 2

OE Disoteo, L Renzullo, G Negri, M Centra, M Bonomo

SSD Diabetologia, ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, Milano

Introduzione:

La terapia nutrizionale rappresenta una componente fondamentale nella cura del diabete mellito e delle sue complicanze. Tutte le principali linee guida per il trattamento del diabete, infatti, riconoscono l'importanza di una corretta alimentazione come componente essenziale dello stile di vita del soggetto diabetico. Allo stesso modo, diversi studi randomizzati controllati ed osservazionali hanno dimostrato come l'educazione nutrizionale possa condurre il soggetto diabetico sovrappeso o obeso ad un calo ponderale e, soprattutto, portare ad un miglioramento dell'assetto metabolico, riducendone il rischio cardio-nefrovascolare. Diversi studi hanno sperimentato l'efficacia di un approccio clinico basato sull'educazione strutturata di gruppi di pazienti, in alternativa alla tradizionale educazione alimentare fornita in corso di visita diabetologica individuale, osservando un significativo miglioramento dei parametri clinici e metabolici, delle conoscenze alimentari, delle condizioni di salute e della qualità di vita, rispetto al gruppo di controllo, nonostante prescrizioni farmacologiche simili. L'obiettivo del nostro lavoro è stato quello di valutare l'impatto di un intervento educativo nutrizionale breve, "one shot", a basso rapporto docenti/docenti sulle conoscenze alimentari e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea (DietMed) di pazienti affetti da diabete mellito tipo 2 (DMT2) afferenti al nostro ambulatorio.

Materiali e metodi:

Sono stati selezionati 103 soggetti, randomizzati in due gruppi. Un gruppo di intervento "Corso" (51 soggetti), per il quale è stato previsto un corso educativo nutrizionale strutturato "one-shot", della durata di 2 ore e mezza a basso rapporto docenti/docenti (3 a 1); un gruppo di Controllo (52 soggetti), per il quale non è stato previsto alcun intervento educativo nutrizionale aggiuntivo rispetto alla standard care. In entrambi i gruppi sono state valutate le conoscenze alimentari, attraverso la somministrazione del questionario di Moynihan, e l'aderenza alla DietMed, mediante la compilazione del QueDM al tempo 0 (T0), dopo una settimana (T1) e dopo un mese (T2).

L'obiettivo primario dello studio è stato quello di valutare l'impatto del corso educativo nutrizionale strutturato sulle conoscenze alimentari e sull'aderenza alla DietMed confrontando i questionari dei soggetti del gruppo Corso rispetto a quelli del gruppo Controllo. Obiettivi secondari sono stati valutare la presenza di correlazione tra conoscenze alimentari e aderenza alla DietMed nei gruppi in toto e rispetto al sesso e al grado di istruzione.

Conclusioni:

I risultati ottenuti hanno permesso di evidenziare come, attraverso un intervento di natura educativa nutrizionale breve, sia possibile migliorare significativamente il livello di conoscenze alimentari e il grado di aderenza alla DietMed nei soggetti affetti da DMT2, mantenendo tale miglioramento nel breve periodo ($p < 0.001$). In particolare, è stata evidenziata una significativa correlazione tra conoscenze alimentari e aderenza alla DietMed, ad un mese dall'intervento educativo ($p < 0.05$). Tali risultati non sono correlati al sesso o al livello di istruzione, suggerendo che un corso educativo nutrizionale possa essere efficace in tutta la popolazione. I nostri risultati evidenziano come l'introduzione nella pratica clinica di programmi di educazione alimentare brevi e intensivi, rivolti a piccoli gruppi di pazienti diabetici, sia in grado di migliorare le conoscenze alimentari e di fornire strumenti adeguati per compiere scelte alimentari utili al miglioramento della cura del DMT2.