ATTUALITÀ

Medicina, diabete di tipo 2: così l'alimentazione può diventare una terapia

di **Andrea Landretta** · 11 settembre 2025, 13:05

Il diabete di tipo 2 è in crescita in tutto il mondo e, secondo le previsioni, nel 2045 potrebbe colpire quasi metà della popolazione adulta. Ma una buona notizia c'è: il cibo può diventare una vera e propria medicina.

Un recentissimo studio scientifico pubblicato sulla prestigiosa rivista *Nature Reviews in Endocrinology* — considerata la fonte più autorevoli al mondo nel campo dell'endocrinologia e posizionata nel top quartile (Q1) della disciplina — fa luce sulle strategie nutrizionali più efficaci per affrontare il diabete di tipo 2. Il fatto che i risultati siano apparsi su una rivista di così alto impatto scientifico conferma la loro rilevanza e affidabilità a livello internazionale.

La ricerca è stata guidata dalla **professoressa Annamaria Colao**, direttrice del Dipartimento di Endocrinologia, Diabetologia, Andrologia e Nutrizione dell'Azienda Ospedaliera Universitaria e professore ordinario all'Università Federico II di Napoli, con il contributo della dottoressa **Giovanna Muscogiuri**, Endocrinologa, e di **Ludovica Verde**, dietista e nutrizionista in Federico II e la collaborazione di **Luigi Barrea**, Professore Associato di Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate presso il Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Pegaso, e dal professore **Lawrence J. Mandarino** dell'Università di Tucson, Arizona.

I risultati dello studio evidenziano un messaggio chiaro: la terapia medico-nutrizionale non è solo un supporto, ma un elemento centrale per migliorare la glicemia e la salute metabolica, al di là della perdita di peso. L'approccio deve essere però personalizzato da un Nutrizionista, su misura per ogni singolo paziente, trasformando l'alimentazione in un vero strumento di cura.

Nel dettaglio, tra le terapie dietetiche, la **dieta Mediterranea** resta un caposaldo: ricca di verdura, frutta, cereali integrali, legumi e olio extravergine d'oliva, aiuta a controllare la glicemia, ridurre l'infiammazione cronica e proteggere il cuore. Funziona anche senza dimagrire, ma se si perde peso i benefici aumentano.

Le **diete ipocaloriche** e quelle **chetogeniche** (pochi carboidrati che inducono la chetosi) possono portare a miglioramenti rapidi e persino alla remissione del diabete, quando di recente diagnosi. Tuttavia, le versioni più restrittive vanno seguite sotto stretto controllo medico.

C'è poi il **digiuno intermittente** o l'**alimentazione a tempo limitato**: non cambia tanto cosa si mangia, ma quando. Mangiare in una finestra di 8 ore al giorno, soprattutto al mattino, sembra migliorare la sensibilità all'insulina e ridurre il bisogno di farmaci.

Infine gli integratori. Alcuni, come berberina o acido lipoico, possono aiutare, ma non sostituiscono la terapia farmacologica e vanno presi con cautela (sotto indicazioni dell'endocrinologo o del nutrizionista).

Gli autori concludono: nessuna dieta è "miracolosa" e valida per tutti. Il successo si ottiene quando medico, nutrizionista e paziente lavorano insieme, costruendo un piano personalizzato e sostenibile nel tempo. In particolare, il ruolo del team multidisciplinare è fondamentale: l'endocrinologo monitora e gestisce la terapia farmacologica e gli aspetti metabolici della malattia, mentre il nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione costruisce strategie nutrizionali mirate, sicure e personalizzate sulle esigenze del paziente. Solo così il cibo può diventare un alleato potente nella lotta al diabete, accanto alle cure farmacologiche e a uno stile di vita sano.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2025/09/11/medicina-diabete-di-tipo-2-cosi-lalimentazione-puo-diventare-una-terapia/

© 2026 Istituzioni24