



# RASSEGNA STAMPA SCENARIO DIABETOLOGIA

Aggiornamento

**22 MAGGIO 2017**

**ValueRelations®**

# Sommario

<b>TESTATA</b>	<b>TITOLO</b>	<b>DATA</b>
IL GIORNO	<i>TEST GRATUITO CONTRO L'EPATITE C IL GIRO D'ITALIA SCENDE IN PISTA</i>	14/05/17
IL MATTINO	<i>DIETA DIGIUNO, UN BLUFF</i>	17/05/17

# IL GIORNO

## Test gratuito contro l'epatite C Il Giro d'Italia scende in pista

**TEST DELL'EPATITE C, del diabete e della coagulazione gratuiti sul percorso del centesimo Giro d'Italia. È un'iniziativa del Centro Diagnostico Italiano che segue il Giro ciclistico con un camper adibito a poliambulatorio mobile, sul quale è possibile eseguire gratuitamente il test salivare a risposta rapida per la diagnosi dell'epatite C (HCV), il test capillare per l'emoglobina glicata per lo screening del diabete e il test per la coagulazione del sangue. La partnership con il Giro d'Italia ha l'obiettivo di comunicare l'importanza della prevenzione. Assieme al CDI in questa sfida ci sarà la rete delle associazioni di pazienti "Senza la C" ([www.senzalac.it](http://www.senzalac.it)), che raccoglie sei associazioni nazionali di pazienti - EpaC Onlus, Nadir Onlus, Plus Onlus, Isola di Arran Onlus, Fedemo Onlus e Aned Onlus - impegnate in iniziative nazionali e regionali volte a promuovere l'accesso alla diagnosi, alla cura e la prevenzione dell'epatite C.**



# IL MATTINO

## ALIMENTAZIONE

**A**ngelina Jolie, Ben Affleck, Katy Perry e Beyoncé sono solo alcuni dei bellissimi di Hollywood che si mantengono in forma grazie alla dieta del digiuno intermittente. La "bibbia" di questa filosofia è "The fast diet" e il medico inglese Michael Mosley, il suo profeta.

Le regole da seguire sono ferree e prevedono l'alternanza di cinque giorni di alimentazione normale e due di dieta a forte restrizione (non più di 500 calorie al giorno per le donne e 600 per gli uomini). Un grande successo mediatico oggi messo in discussione da una ricerca dell'Università dell'Illinois di Chicago e pubblicato sulla rivista "Jama of Internal Medicine". Vengono, in gran parte, sconfessati i benefici del digiuno come metodo dimagrante sicuro.

Il confronto tra questo metodo e quello che prevede, tutti i giorni, un corretto stile con ridimensionamento (no il semi-digiuno) delle calorie non ha dimostrato una straordinaria efficacia della strategia di Mosley.

### IL DIABETE

«Oltre a offrire un nuovo approccio alle persone che cercano di perdere peso – spiega Mosley nel sito thefastdiet.co.uk – il digiuno intermittente è stato messo a punto da scienziati che vogliono aiutare le persone a ridurre il rischio di sviluppare il diabete, la demenza e il cancro. Questo regime alimentare è stato ampiamente studiato nei volontari che sono obesi o in sovrappeso. In un recente studio su 115 donne in sovrappeso, chi ha limitato le proprie calorie due giorni la settimana ha perso più grassi e ha migliorato in modo significativo i biomarcatori che si riferiscono al rischio di cancro al seno rispetto alle donne che fanno la dieta quotidiana convenzionale. I vantaggi in persone che non sono in sovrappeso sono meno

Una ricerca Usa sconfessa il menù che, a giorni alterni, prevede soltanto 500 calorie «Questo metodo fa dimagrire con gli stessi tempi degli altri ed è impossibile da seguire»

# Dieta digiuno, un bluff

chiare solo perché ci sono stati meno studi. Durante un altro esperimento, a un certo numero di giovani adulti, è stato chiesto di praticare il digiuno alternato. Durante questo periodo è stata documentata una migliore sensibilità all'insulina e una riduzione del rischio di diabete. Gli studi in animali hanno dimostrato che riduce anche il rischio di demenza. Non bisogna dimenticare che il digiuno ha anche una dimensione spirituale ed è presente nella maggior parte delle grandi religioni». Quindi la dieta del digiuno alternato farebbe bene al corpo e all'anima, secondo le parole del suo creatore. Nei giorni liberi si può mangiare

quello che si vuole, come e dove si vuole: aperitivi, cene al ristorante, panino al bar. Tutto è concesso. Mosley, inoltre, assicura che, nel giro di poco tempo, l'organismo comincia a reagire al nuovo stimolo con un calo dell'appetito e del desiderio di cibi spazzatura. Orientandosi ver-

so alimenti più sani e nutrienti. Nei cinque giorni liberi dovrebbero essere sufficienti affidarsi ai segnali del proprio corpo e assecondarli evitando solo di farsi prendere dalla smania di mangiare di più per fare scorta.

### IPASTI

Nei giorni di semidigiuno, Mosley fissa il limite di calorie ingeribili in queste giornate a 500 per le donne e 600 per gli uomini. Da assumere in tre piccoli pasti, oppure divise tra colazione e cena. Dopo oltre due anni dalla diffusione di questa dieta è arrivata la "contestazione" degli studi scientifici. Lo studio dell'Università dell'Illinois di Chicago ha verifi-

cato il metodo su un centinaio di obesi, divisi in due gruppi. Dopo un anno chi aveva seguito un regime alimentare tradizionale, ossia che limita quotidianamente il numero di calorie assunte, aveva perso il 5,3% del peso corporeo mentre per chi aveva scelto la dieta del digiuno a giorni alterni il dimagrimento era stato pari al 6% del peso corporeo. Ma la nota dolente riguarda gli abbandoni. Il 38% di chi seguiva il digiuno alternato ha smesso la dieta «perché troppo dura» contro il 29% di chi ha scelto le diete più comuni.

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA

