

COMUNICATO STAMPA

Diabete tipo 2: a Natale il cioccolato non è più un tabù

BMJ: il fondente è associato ad un minor rischio di sviluppare Diabete di tipo 2

ANCHE LE PERSONE CON DIABETE DI TIPO 2 POSSONO METTERE UNA TAVOLETTA DI CIOCCOLATO SOTTO L'ALBERO, LE AVVERTENZE DEI DIABETOLOGI

Roma, 18 dicembre 2024 - Un 'dono' goloso e inaspettato arriva direttamente sulla tavola per le persone con diabete di tipo 2 durante le festività natalizie: il cioccolato fondente, se consumato nelle giuste quantità e con le dovute accortezze, può essere incluso nella loro dieta.

Ma c'è di più, perché una analisi, che ha preso in considerazione tre studi prospettici, ha svelato che coloro che consumavano più di 5 porzioni di cioccolato fondente a settimana mostravano un rischio inferiore del 21% di sviluppare diabete di tipo 2 rispetto a coloro che non lo consumavano mai o raramente ^[1]. Quelli che prediligevano il cioccolato al latte invece mostravano una associazione positiva con l'aumento di peso (anche se non con lo sviluppo di diabete).

Tenuto conto dell'assunzione di qualsiasi tipo di cioccolato, il rischio relativo di sviluppare diabete di tipo 2 diminuiva al 10%. Ma l'aspetto più interessante è che gli **amanti del cioccolato fondente avevano una dieta di qualità superiore, un** maggior consumo di frutta e verdura e flavonoidi, mentre gli amanti del cioccolato al latte mostravano una dieta meno equilibrata e sana.

Il professor Sun e i suoi colleghi hanno utilizzato per la ricerca i dati del Nurse Health Study II e quelli dell'Health Professional Follow-up Study su oltre 192mila partecipanti. Le diete dei partecipanti sono state valutate ogni 4 anni con domande specifiche sul consumo di prodotti a base di cacao e diabete auto-riferito.

“Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, il cioccolato fondente con un'alta percentuale di cacao (superiore al 70%) presenta caratteristiche nutrizionali che lo **rendono compatibile con una dieta equilibrata anche per chi soffre di diabete di tipo 2**. I polifenoli e i flavonoli, contenuti nel cacao, hanno dimostrato di avere effetti positivi sulla sensibilità all'insulina e sul controllo della glicemia” afferma la **Prof. Raffaella Buzzetti, Presidente SID**, che aggiunge: “È importante sfatare il mito che le persone con diabete debbano completamente rinunciare al cioccolato; un consumo moderato di fondente, integrato in un piano alimentare equilibrato e personalizzato, può essere parte di uno stile di vita sano anche per le persone con diabete”.

Via libera quindi alle tavolette? I dati della ricerca devono essere interpretati con rigore e cautela, suggerisce il Prof. Riccardo Bonadonna, Presidente Eletto SID “Non vorrei fare il guastafeste, ma si tratta di un tipo di studio di associazione che **non prova l'esistenza di un rapporto causa-effetto** (quindi, NON mettiamoci a mangiare cioccolato pensando che così non ci verrà il diabete). Inoltre, nella ricerca il rischio è aggiustato per introito calorico:

quindi, bene cioccolato fondente, in quantità limitate, all'interno di un regime dietetico e a uno stile di vita complessivo estremamente sani. In definitiva, *'adelante con juicio'*: curare gli stili di vita, e, se sono ottimali, non serve la cancellazione totale dei piccoli piaceri, come, ad es, un 20-30 g di cioccolato fondente, purché si tenga conto che a quella dose corrispondono 103-155 kCal e che, a fronte dell'alto contenuto in grassi, il cioccolato è povero in proteine”.

Il consumo di 20-30 grammi di cioccolato fondente al giorno (equivalenti a 2-3 quadretti) può essere considerato sicuro per la maggior parte delle persone con diabete di tipo 2, purché si tenga conto del contenuto calorico all'interno del proprio piano alimentare giornaliero.

Il messaggio chiave per questo Natale è che anche le persone con diabete **possono concedersi il piacere del cioccolato fondente, senza sensi di colpa ma con consapevolezza**. È fondamentale, tuttavia, consultare sempre il proprio medico o diabetologo per personalizzare la dieta in base alle proprie esigenze specifiche.

Contatti per la Stampa:

Ufficio Stampa SID

Mason&Partners

Dr.ssa Johann Rossi Mason

Mobile 347/2626993

Jrossimason@gmail.com

Masonandpartners@gmail.com

^[1] Liu B, et al "Chocolate intake and risk of type 2 diabetes: prospective cohort studies" BMJ 2024;
DOI: 10.1136/bmj-2023-078386.