

EFFETTO DEL CONSUMO DI DOSI MODERATE DI ALCOOL SULLE CONCENTRAZIONI DI INSULINA E GLUCOSIO A DIGIUNO E SULLA SENSIBILITÀ ALL'INSULINA IN DONNE IN POSTMENOPAUSA.

Davies MJ, et al. J Am Med Assoc 2002; **287**, 2559-2562.

Riassunto

Background: vari dati epidemiologici dimostrano che in soggetti non diabetici un consumo moderato di alcool si associa ad una migliore sensibilità all'insulina. Gli studi che hanno valutato gli effetti di un consumo moderato di alcool sulle concentrazioni di insulina e glucosio a digiuno e sulla sensibilità all'insulina sono tuttavia di tipo non controllato, basati sull'esame delle caratteristiche della dieta.

Obiettivo: determinare se il consumo quotidiano di dosi basse o moderate di alcool influenzi la concentrazione di insulina e glucosio a digiuno e la sensibilità all'insulina in donne non diabetiche in postmenopausa.

Disegno, Setting, Partecipanti: studio crossover, randomizzato, controllato, su 63 donne sane in postmenopausa, condotto presso un centro di ricerche cliniche nel Maryland tra il 1998 e il 1999.

Intervento: le partecipanti sono state assegnate in maniera casuale ad assumere 0, 15 o 30 g/die di alcool per 8 settimane, nell'ambito di una dieta controllata. I cibi e le bevande consumati dalle donne arruolate sono stati forniti dal Centro per tutta la durata dell'intervento. Al braccio che non consumava alcool è stata fornita una bevanda isocalorica a quelle consumate dagli altri gruppi. L'assunzione di calorie è stata corretta al fine di mantenere costante il peso corporeo.

Principali parametri misurati: insulina a digiuno, concentrazioni di trigliceridi e glucosio, misurati alla fine di ogni periodo di dieta; sensibilità all'insulina, valutata mediante un indice pubblicato di velocità di cessione del glucosio, corretto per la massa priva di grasso, basato sulle concentrazioni di insulina e trigliceridi a digiuno. La differenza tra i trattamenti è stata esaminata con un modello misto di analisi della varianza.

Risultati: 51 donne hanno portato a termine i trattamenti dietetici. L'assunzione di 30 g/die di alcool ha ridotto la concentrazione di insulina a digiuno del 19,2% ($P=0,004$) e quella di trigliceridi del 10,3% ($P=0,001$) rispetto al consumo di 0 grammi di alcool/die; la sensibilità all'insulina è invece aumentata del 7,2% ($P=0,002$). Sono stati ottenuti risultati simili in individui normopeso, sovrappeso e obesi. Confrontando il consumo di 0 e 15 g/die di alcool, solo le concentrazioni di trigliceridi a digiuno erano significativamente ridotte (-7,8%; $P=0,03$); non vi erano differenze significative tra i gruppi che avevano consumato 15 e 30 g/die di alcool. Tuttavia, la variazione di sensibilità all'insulina in relazione alle dosi di alcool consumate mostrava un trend lineare e statisticamente significativo ($P=0,001$). Non vi erano differenze tra i trattamenti nelle concentrazioni di glucosio a digiuno.

Conclusioni: l'assunzione di 30 g/die di alcool (2 drink al giorno) ha effetti positivi sulle concentrazioni di trigliceridi ed insulina e sulla sensibilità all'insulina in donne diabetiche in postmenopausa.

Commento

Studi precedenti hanno evidenziato che la menopausa tende ad aumentare la resistenza all'insulina, riconosciuto fattore di rischio per il diabete di tipo 2; l'alcool a dosi moderate svolgerebbe invece un effetto opposto su questo parametro. L'interesse di questo studio è nel fatto di aver analizzato l'effetto del consumo di dosi moderate di alcool sulla sensibilità all'insulina in una coorte di donne in menopausa, in cui il rischio di malattia diabetica e, più in generale, di malattia cardiovascolare è maggiore rispetto alle donne in premenopausa. E' emerso che l'assunzione di etanolo, alla dose di 30 g al giorno, diminuisce la concentrazione di insulina a digiuno e migliora la sensibilità all'insulina, indipendentemente dall'indice di massa corporea (ma in condizioni controllate di peso) delle donne arruolate nello studio.

Le dimensioni dello studio sono ridotte e questo può, per lo meno in parte, spiegare perché non si rilevi un significativo aumento della sensibilità all'insulina per il consumo di 15 g/die di alcool, mentre è noto che donne che assumono questa dose di alcool hanno un ridotto rischio di diabete rispetto a donne astemie. Lo studio, che fa parte di quella serie di lavori che cerca di definire i meccanismi attraverso i quali si realizza la protezione cardiovascolare associata a dosi moderate di alcool, ha comunque il pregio di essere stato condotto in condizioni di dieta controllata, e soprattutto di essere di natura prospettica, riducendo così il rischio di attribuire all'alcool effetti di altri componenti della dieta.

Gli autori dimostrano quindi per la prima volta che il consumo di etanolo, alle dosi che la letteratura considera ormai omogeneamente come "moderate", aumenta la sensibilità all'insulina anche nelle donne in menopausa. A quest'effetto, oltre che ad un miglioramento del profilo lipidico, sarebbe da ascrivere il ridotto rischio di diabete di tipo 2 già osservato in seguito all'assunzione moderata di alcool. E' inoltre possibile che lo stesso effetto concorra al particolare effetto favorevole osservato tra i soggetti diabetici che consumano dosi moderate di alcool: un effetto in parte probabilmente anche giustificato dalla riduzione della produzione di AGE ("advanced glycation end-products") indotta dall'acetaldeide, che come è noto rappresenta il primo metabolita dell'etanolo.