

Scheda n. 26

Uno studio trasversale sull'associazione tra consumi di alcool e marcatori biologici di controllo glicemico in 459 donne.

Kroenke CH, Chu NF, Rifai N, et al. Diabetes Care 2003; 26: 1971-1978.

Riassunto

Solo pochi studi sperimentali hanno esaminato l'associazione tra pattern di consumo di alcool e controllo glicemico, specie tra le donne. L'obiettivo di questo studio è stato pertanto di determinare la relazione tra pattern di consumo di alcool (che comprendevano il consumo giornaliero medio, la frequenza settimanale media di consumo, l'abitudine a consumare le bevande con i pasti o fuori pasto ed il tipo di bevanda preferita) con marcatori biologici di resistenza insulinica in giovani donne.

Il protocollo dello studio era di tipo trasversale. I soggetti studiati consistevano di un campione casuale di 459 infermiere di sesso femminile, americane, di peso normale oppure sovrappeso, di età compresa tra i 33 ed i 50 anni, estratte dalla corte del Nurses' Health Study 2 e campionato per i diversi pattern di consumo alcolico. Le donne hanno fornito campioni di sangue ed informazioni dettagliate sulle loro abitudini dietetiche e sullo stile di vita tra il 1995 ed il 1999. Le principali determinazioni effettuate erano l'insulinemia a digiuno, il C peptide e l'emoglobina glicata (HBA1c).

Dopo l'aggiustamento per l'età, per il fumo, per l'attività fisica, per l'abitudine a guardare la televisione, per l'indice di massa corporea e per numerosi fattori dietetici, l'apporto alcolico medio si associava inversamente all'emoglobina glicata (HBA1c). I valori dell'HBA1c nelle donne con apporto nullo di alcool erano, in media, il 5,36%; per classi di apporto crescenti (0-4,99; 5-14,99; 15-24,99; 25 o più grammi/die) i valori di HBA1c erano, rispettivamente, ridotti dello 0,04%, dello 0,09%, dello 0,10% e dello 0,17%; p per il trend < 0,001). E' stata osservata un'associazione inversa tra consumo di alcool ed insulinemia, ma soltanto nelle donne in sovrappeso (indice di massa corporea ≥ 25). Specificamente, i livelli insulinemici erano più bassi per i bevitori episodici che consumavano almeno due drink al giorno per una media di 0-3 giorni alla settimana. Il consumo con i pasti, ed il tipo di bevanda alcolica preferita, non influenzavano in modo significativo questi risultati.

In conclusione, un moderato consumo di alcool (uno o due drinks alcuni giorni la settimana) potrebbe possedere un benefico effetto sulla glicemia, particolarmente tra le donne sovrappeso.

Commento

L'effetto particolarmente ampio che si osserva nelle corti di soggetti diabetici, nell'ambito delle quali consumi moderati di alcool riducono in maniera particolarmente significativa l'incidenza di malattie cardiovascolari fatali e non fatali, ha indotto alcuni autori ad ipotizzare che i consumi moderati dell'alcool stesso potessero favorire il controllo glicemico nei pazienti diabetici.

Dati preliminari, in effetti, sembrano suggerire che consumatori moderati di alcool rispondano in maniera più favorevole ad un carico glicemico, con una minore salita della glicemia e dell'insulinemia, ipotizzando che la loro sensibilità all'insulina sia quindi maggiore.

Questo studio, condotto su un piccolo numero di soggetti estratti dalla coorte delle infermiere statunitensi, ha esaminato l'andamento di alcuni indicatori di compenso glicemico in donne non diabetiche di normale o aumentata massa corporea.

Gli autori hanno rilevato una modesta riduzione dei valori dell'emoglobina glicata al crescere del consumo quotidiano di alcool; nei soggetti che consumavano l'equivalente di due o più drinks al giorno la riduzione di questo parametro era di circa lo 0,2%. Tra le donne in sovrappeso si osservavano valori inferiori di insulinemia al crescere dei consumi di alcool.

È interessante osservare che questi aspetti sembravano migliori tra i consumatori episodici che non tra i consumatori regolari, e che ne' il consumo di alcool assieme pasti e nemmeno il tipo di bevanda alcolica preferita svolgevano un ruolo significativo sui parametri misurati.

Gli autori concludono pertanto che un moderato consumo d'alcool, qualunque sia la bevanda preferita, sembra migliorare il compenso glicemico, soprattutto tra le donne in sovrappeso.