

# Adeguatezza dei micronutrienti dietetici e aderenza alla dieta mediterranea in una popolazione di anziani con diabete di tipo 2: uno studio trasversale

{pb-buttons}

{pb-share} 

Esistono pochi dati sull'assunzione di micronutrienti negli anziani con diabete di tipo 2 (T2D) e sulla loro aderenza alla dieta mediterranea, un modello alimentare ricco di micronutrienti. In questo studio trasversale è stata valutata la prevalenza dell'adeguatezza dell'assunzione di micronutrienti secondo le raccomandazioni e l'aderenza alla dieta mediterranea negli anziani con T2D. Sono stati inclusi 138 pazienti (47 donne e 91 uomini) con T2D di età superiore a 65 anni. Le abitudini alimentari sono state valutate mediante tre richiami dietetici di 24 ore. L'assunzione di micronutrienti, espressa come assunzione media giornaliera, e l'adeguatezza sono stati confrontati con le raccomandazioni dietetiche proposte dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (LARN) e dall'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata mediante il punteggio MEDI-quest. Una percentuale estremamente bassa di partecipanti (~1%) ha aderito alle raccomandazioni sull'assunzione di potassio e vitamina D. Una bassa percentuale di partecipanti ha aderito alle raccomandazioni per calcio (~23%), magnesio (~16%), selenio (~17%), vitamina E (~14%), riboflavina (~28%), vitamina B6 (~29%), assunzione di folati (~25%) e niacina (~27%). Oltre il 60% della popolazione ha aderito alle raccomandazioni sull'assunzione di ferro, rame, vitamina A e B12. Solo il 53% della popolazione ha mostrato un'elevata aderenza alla dieta mediterranea. Questi dati indicano che una percentuale molto bassa di anziani con T2D soddisfa le raccomandazioni per dieci micronutrienti (calcio, potassio, magnesio, selenio, vitamina D, vitamina E, riboflavina, vitamina B6, acido folico e niacina) con un'aderenza insoddisfacente alla dieta. Negli anziani dovrebbero essere implementati approcci nutrizionali volti a favorire l'aderenza alle raccomandazioni dietetiche e ad aumentare il consumo di alimenti ricchi di micronutrienti.

## FONTE

Fonte: E Massimino, A Izzo, C Castaldo, AP Amoroso, AA Rivellese, B Capaldo, G Della Pepa Dietary micronutrient adequacies and adherence to the Mediterranean diet in a population of older adults with type 2 diabetes: A cross-sectional study *Clin Nutr ESPEN*. 2023 Oct;57:337-345. doi: 10.1016/j.clnesp.2023.07.011. Epub 2023 Jul 13.