

Le donne che consumano regolarmente cibi fritti prima di concepire, sono ad elevato rischio di sviluppare diabete durante la gravidanza. Lo sostiene uno studio pubblicato su *Diabetologia*, l'organo ufficiale della *European Society for the Study of Diabetes*, da ricercatori dell'*Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development* (NICHD), afferente ai *National Institutes of Health* americani.

Il diabete gestazionale, una condizione caratterizzata da livelli di glicemia elevati in particolare nell'ultimo trimestre di gravidanza, può portare a macrosomia fetale, ittero neonatale e altre complicanze, fino alla morte del feto, se non gestito adeguatamente. Le donne che presentano questa complicanza gravidica sono inoltre a rischio di sviluppare un diabete di tipo 2 conclamato in seguito.

Già in passato, il frequente consumo di fritti è stato messo in correlazione con il rischio di sovrappeso e obesità. Questo studio è tuttavia il primo ad aver esaminato la relazione tra consumo abituale di cibi fritti prima della gravidanza e diabete gestazionale.

I ricercatori americani hanno valutato 21.079 gravidanze da 15.027 donne appartenenti alla coorte del *Nurses' Health Study II*, uno studio prospettico su 116.671 infermiere americane di età compresa tra i 25 e i 44 anni al momento dell'arruolamento, nel 1989. Ogni due anni alle partecipanti viene inviato un questionario con il quale si indagano lo stato di salute, le abitudini di vita e l'assunzione di farmaci. Dal 1991 vengono raccolte anche informazioni sulla dieta, attraverso un questionario validato (il FFQ *Food Frequency Questionnaire*). Alle domande 'quanto spesso mangi cibi fritti fuori casa' (es. patatine fritte, pollo o pesce fritto) e 'quanto spesso consumi frittiture fatte in casa' le donne potevano rispondere in quattro modi: meno di una volta a settimana, 1-3 oltre a settimana, 4-6 volte a settimana, tutti i giorni. Veniva inoltre chiesto loro quali grassi usassero per friggere a casa (burro, margarina, oli vegetali, lardo, ecc).

Nell'arco di 10 anni di *follow up*, gli autori hanno registrato 847 casi di diabete gestazionale; il rischio di sviluppare questa condizione nelle donne che consumavano cibi fritti tutti i giorni è risultato oltre il doppio rispetto a quelle che ne mangiavano meno di una volta a settimana. Particolarmente a rischio apparivano le donne che consumavano cibi fritti fuori casa, mentre le consumatrici di frittiture casalinghe non mostravano un aumento del rischio di diabete gestazionale statisticamente significativo.

Secondo gli autori l'aumento di rischio di diabete gestazionale indotto dai fritti sarebbe legato alla generazione di prodotti nocivi che si sviluppano con la frittura, che deteriora gli oli attraverso i processi di ossidazione e idrogenazione, fa perdere acidi grassi insaturi, quali il linoleico e il linolenico e aumenta la quantità dei corrispondenti derivati 'trans' (acido trans-linoleico e trans-linolenico).

La frittura genera anche elevati livelli di prodotti di glicazione avanzata (AGE) dietetici, che sono stati messi in correlazione con l'insulino-resistenza, il danneggiamento delle cellule beta pancreatiche e il diabete, poiché promuovono stress ossidativo e infiammazione. La riprova di questo loro ruolo negativo è che studi di intervento con diete a basso contenuto di AGE hanno determinato un miglioramento della sensibilità insulinica, ridotto lo stress ossidativo e l'infiammazione.

Il rischio aumenta quando gli oli per la frittura vengono riutilizzati più volte, come avviene abitualmente per i fritti acquistati fuori casa.

I risultati dello studio suggeriscono dunque che le donne in età fertile dovrebbero limitare al massimo il consumo di cibi fritti, in particolare fuori casa. Sono necessari tuttavia ulteriori studi per comprendere appieno il meccanismo causale di questa associazione.

di Maria Rita Montebelli

da quotidianosanita.it