

Il diabete gestazionale è una forma di diabete che compare ex novo durante una gravidanza, spesso scompare dopo il parto e rappresenta un condizione di aumentato rischio cardiovascolare per la donna negli anni a seguire. Adottare uno stile di vita sano aiuta senz'altro a mitigare questo rischio secondo un'analisi appena pubblicata su *JAMA Internal Medicine*.

Lo studio, condotto da esperti dei *National Institutes of Health* (NIH) americani, è stato effettuato analizzando dati relativi a oltre 90 mila donne partecipanti al Nurses' Health Study II e il forte messaggio che deriva dai suoi risultati è che

**sviluppare una patologia cardiovascolare non è una conseguenza inevitabile per le donne con diabete gestazionale**

che adottino una dieta salutare, mantengano un peso ragionevole, facciano regolare esercizio fisico e smettano di fumare.

**Cuilin Zhang** dello Eunice Kennedy Shriver *National Institute of Child Health and Human Development* (Bethesda, USA) e colleghi hanno esaminato la relazione tra diabete gestazionale e rischio di patologie cardiovascolari maggiori all'interno del *Nurses' Health Study*

, una coorte di donne studiate dal 1989 e che ha arruolato 116 mila infermiere di età compresa tra i 24 e i 44 anni. Una storia di diabete gestazionale è stata captata dal questionario d'ingresso e questo gruppo di donne è stato rivalutato ogni 2 anni. L'*endpoint*

primario di questa analisi era rappresentato da un composito di infarto fatale e non fatale e di ictus, occorsi dall'inizio dello studio fino al questionario compilato nel 2013.

Delle 90 mila in età fertile presenti nello studio, 5.300 (il 5,9%) riferivano una storia di diabete gestazionale. Nell'arco di 26 anni di follow up, sono stati registrati 1.161 eventi (612 infarti e 553 ictus) tra le donne in età fertile. La comparsa di diabete gestazionale è risultata associata ad un aumentato rischio di complicanze cardiovascolari (+ 43%). Dopo aver aggiustato i dati per l'aumento di peso dalla gravidanza e aggiornati i fattori di rischio relativi allo stile di vita, il rischio comportato dal diabete gravidico rispetto alla comparsa di eventi cardiovascolari scendeva al 29%.

**Molte delle donne affette da diabete gestazionale sono destinate ad andare incontro a diabete conclamato più avanti nel corso degli anni** (in questo studio succedeva nel 19% di quelle con diabete gravidico). Studi condotti in passato hanno inoltre dimostrato che queste donne sono ad elevato rischio di patologie cardiovascolari (ipertensione, elevato colesterolo, indurimento delle arterie, infarti, ictus).

Un rischio molto chiaro dunque, ma non inevitabile, come dimostrano i risultati di questo studio. Le donne che a seguito del diabete gestazionale non avevano dato una svolta 'salutista' alla loro vita adottando uno stile di vita sano, presentavano un rischio di ictus ed infarto superiore rispetto alle donne che avevano adottato uno stile di vita sano e tenevano sotto controllo i fattori di rischio cardiovascolari. E addirittura, per quelle che progredivano a diabete franco, il rischio di eventi cardiovascolari risultava più che triplicato (HR 3.71).

Al contrario, **nelle donne che avevano avuto diabete gestazionale ma non erano progredite a diabete mellito franco nel corso degli anni, grazie ad un migliorato stile di vita (dieta salutare, attività fisica, non abitudine tabagica, non in sovrappeso/obesa), non si rilevava un aumentato rischio di eventi cardiovascolari.**

Il segreto per tenere alla larga il rischio di ictus e infarti dunque, pur con alle spalle una storia di diabete gravidico, sta nel mantenere un corretto stile di vita nella mezz'età.

*di Maria Rita Montebelli*

[da Quotidiano Sanità](#)