Evitare che la glicemia salga troppo dopo un pasto equivale a una prova da sforzo per il metabolismo del paziente affetto da diabete mellito e l'idea che per affrontarlo fosse opportuno fare prima una specie "riscaldamento" è alla base dello studio che ha messo in crisi il paradigma, molto italiano, del "primo" e del "secondo". La ricerca, presentata all'ultimo congresso della società italiana di diabetologia (SID), è stata svolta presso il Laboratorio di Metabolismo, Nutrizione ed Aterosclerosi, diretto dal professor Andrea Natali, da due giovanissimi: Domenico Tricò, al secondo anno di specializzazione in Medicina interna, ed Emanuele Filice da poco laureato.

L'esperimento condotto per 4 settimane su 17 pazienti ha dimostrato come l'inversione delle portate ai due pasti principali fosse in grado di determinare una riduzione significativa della glicemia post-prandiale e un miglioramento nei valori dell'emoglobina glicata, il parametro più importante per giudicare il controllo metabolico.

«Questo studio è nato dall'idea che fosse possibile di sfruttare alcuni meccanismi fisiologici legati all'alimentazione per migliorare il controllo glicemico nei pazienti con diabete – spiega il prof. Natali – Recentemente avevamo dimostrato come nei pazienti con diabete un antipasto costituito da proteine e grassi fosse in grado di ridurre marcatamente l'entità dell'innalzamento glicemico prodotto dalla successiva ingestione di carboidrati e come questo avvenisse per un marcato rallentamento dello svuotamento gastrico (indotto dai grassi) e potenziamento della secrezione insulinica (indotta dalle proteine). Successivamente, per sfruttare a fini terapeutici questa specie di "pre-condizionamento" indotto dall'antipasto, senza però aumentare le calorie della giornata, abbiamo pensato che il modo più semplice fosse invertire la successione delle portate ai due pasti principali».

I risultati confermano che assieme ai più classici interventi farmacologici e sullo stile di vita – che restano comunque insostituibili – anche invertire l'ordine degli alimenti può rappresentare una strategia semplice ed efficace per curare il diabete, soprattutto nelle fasi iniziali della malattia.