



## Alimentazione, meno gas serra e diabete tipo 2, studio rilancia la dieta planetaria

### Descrizione

(Adnkronos) â?? Il suo colore Ã il 'verde'. E' una dieta a base prevalentemente vegetariana che in piÃ¹ punta a rispondere all'esigenza sempre piÃ¹ diffusa di chi vuole uno stile di vita amico del pianeta. Gli addetti ai lavori l'hanno battezzata dieta planetaria o dieta della salute planetaria (Planetary Health Diet, Phd). E' da tempo sotto la lente e secondo un nuovo studio condotto da Solomon Sowah e colleghi della Mrc Epidemiology Unit dell'UniversitÃ di Cambridge, Regno Unito, questo regime incentrato su cibi sani di origine vegetale puÃ² ridurre il rischio di diabete di tipo 2 e al contempo le emissioni di gas serra. Il lavoro, pubblicato sulla rivista open access 'Plos Medicine', affronta un problema su cui la sensibilitÃ delle persone Ã in crescita: c'Ã un crescente filone di ricerca che dimostra che gli alimenti non sani non solo hanno un impatto sulla salute, ma sono anche dannosi per l'ambiente. Diete come la Phd raccomandano elevate quantitÃ di alimenti sani di origine vegetale e un consumo limitato di alimenti di origine animale e bevande zuccherate per migliorare la salute sia umana che ambientale. Ma i dati sull'impatto di questi tipi di diete mostrano risultati incoerenti e inoltre sono pochi i dati epidemiologici che esaminano specificamente l'effetto sul diabete di tipo 2 o su fattori ambientali, come le emissioni di gas serra. Nel nuovo studio i ricercatori hanno analizzato i dati nutrizionali di oltre 23mila persone nel Regno Unito, raccolti in tre momenti diversi nell'arco di 20 anni, e hanno scoperto che una maggiore aderenza alla dieta Phd era associata a una minore incidenza di diabete di tipo 2. Nel dettaglio, i partecipanti nel gruppo con il massimo di aderenza avevano un'incidenza di diabete di tipo 2 inferiore del 32% rispetto a quelli nella quota con l'aderenza piÃ¹ bassa. Inoltre, riferiscono i ricercatori, una maggiore aderenza alla Planetary Health Diet risultava anche associata a minori emissioni di gas serra: tra coloro che rientravano nella quota piÃ¹ allineata al regime alimentare, le emissioni di gas serra erano inferiori del 18% rispetto alla quota meno aderente. Gli autori osservano che, sebbene lo studio non dimostri un nesso causale diretto tra la dieta Phd e il minor impatto di diabete di tipo 2, promuovere diete piÃ¹ sane a base vegetale potrebbe essere una strategia importante per prevenire la malattia del sangue dolce e ridurre al contempo l'impatto negativo della dieta sull'ambiente. "La nostra motivazione per questo studio â?? commenta Sowah â?? era quella di affrontare le limitate evidenze riguardanti l'associazione tra dieta planetaria e incidenza del diabete di tipo 2 e le emissioni di gas serra nella popolazione europea. E abbiamo scoperto cosÃ che la dieta planetaria, contenente maggiori quantitÃ di cereali integrali, frutta e verdura e minori quantitÃ di carne rossa e lavorata e bevande zuccherate, era associata a una minore incidenza del diabete di tipo 2 e a minori emissioni di gas serra legate alla dieta". I risultati, aggiunge Nita Forouhi, autrice senior dello studio, "supportano il

potenziale della dieta per la salute planetaria nel contribuire in modo significativo alla prevenzione del diabete di tipo 2. Inoltre, seguire la Phd Ã" anche associato a un minore impatto ambientale. Pertanto, offre una soluzione vantaggiosa per tutti, contribuendo potenzialmente a migliorare la salute e l'ambiente. SarÃ necessario l'intervento di tutti gli attori, comprese le singole persone e i responsabili politici, per consentire un consumo alimentare in linea con questo approccio dietetico". â??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Salute

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Settembre 16, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

default watermark