

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Negli ultimi vent'anni i numeri del diabete in Italia sono raddoppiati e oggi le statistiche ci dicono che sono circa 4 milioni i diabetici nel nostro Paese. La maggior parte è colpita da diabete di tipo 2, che insorge principalmente a causa di uno stile di vita scorretto, quindi dieta malsana e sedentarietà.

Secondo uno studio condotto a Washington e pubblicato su *The Lancet planetary health*, tra i fattori scatenanti il diabete di tipo 2 ci sarebbe

Tra le nuove cause del diabete c'è anche lo smog

da aggiungere anche l'inquinamento atmosferico. Non solo nei Paesi in cui i livelli di smog sono molto alti, come Cina e India, ma anche in quelli considerati «sicuri» dall'Oms, come ad esempio gli Usa. Da questo punto di vista, l'Italia non gode di una buona reputazione: l'ultimo rapporto sulla qualità dell'aria dell'Agenzia europea per l'ambiente, ha rilevato che il nostro Paese è al secondo posto in Europa per morti per polveri sottili.

Ma che legame c'è, vi chie-

derete voi, tra smog e diabete? Secondo lo studio americano, l'inquinamento è in grado di ridurre la produzione di insulina e di causare infiammazione nell'organismo. Con meno insulina il corpo non riesce a convertire il glucosio nell'energia necessaria a mantenere il corpo in salute.

I risultati indicano che nel 2016 lo smog ha contribuito all'incremento di 3,2 milioni di nuovi casi di diabete nel mondo. A rincarare la dose ci sarebbe anche l'inquinamen-

to acustico prodotto dal traffico nelle grandi città. Secondo un altro studio, l'esposizione prolungata e costante al rumore prodotto dalle auto in coda o in viaggio per le strade stressa e disturba il sonno: questo può determinare una serie di alterazioni ormonali che, nel lungo periodo, possono aumentare il rischio di sviluppare diabete, obesità e malattie cardiovascolari.

Insomma, avremmo bisogno di girare con i tappi nelle orecchie e una molletta sul na-

so per non sentire e non respirare l'aria inquinata? Non sarà così semplice, perché ovviamente l'aumento dell'incidenza di diabete di tipo 2 negli ultimi decenni non è stato causato solo da questi fattori. Come detto all'inizio, è il nostro stile di vita il principale imputato, perché viviamo giornate sempre più sedentarie, abbiamo poco tempo per scegliere cosa mangiare e fare attività fisica regolare. Ma fare prevenzione è possibile e soprattutto efficace. È stato di-

mostrato che modificare il proprio stile di vita rendendolo più attivo e sano riduce drasticamente la possibilità di sviluppare diabete. Questo significa mantenere il vostro peso forma se siete normopeso, dimagrire se siete obesi o in sovrappeso, mangiare meno grassi saturi e più grassi «buoni», che trovate nella frutta secca, nel pesce e nell'olio extravergine di oliva, assumere tante fibre da frutta e da verdura di stagione e fare esercizio fisico regolare.

Seguite questi consigli, soprattutto se vivete in una città inquinata.