

RICERCA: smettere di fumare può aumentare il rischio diabete

Smettere di fumare è, o dovrebbe essere, l'obiettivo di tutti i fumatori accaniti, per salvaguardare polmoni e salute. Ma dall'Inghilterra arrivano i risultati di uno studio-shock: chi smette di fumare ha un rischio notevolmente maggiore rispetto ai non fumatori di sviluppare il diabete di tipo due. I ricercatori dell'istituto inglese John Jopkins, nello studio pubblicato su *The Annals of Internal Medicine*, hanno scoperto che gli ex fumatori, nei primi sei anni senza sigarette, corrono addirittura il 70% di rischi in più di diventare diabetici rispetto a chi non fuma. Questo perché chi abbandona il vizio del tabacco tende a trovare rapidamente un sostituto, che quasi sempre è il cibo. Ingrassando e mangiando male, dolci soprattutto, il diabete di tipo due, cioè quello di origine alimentare (a differenza del tipo uno che è congenito) è in agguato. Gli studiosi della Johns Hopkins specificano, e non potrebbe essere altrimenti, che questo non vuol dire assolutamente che non si deve smettere di fumare, anzi. "Se fumi, devi smettere. Questa è la cosa giusta da fare", scandisce la ricercatrice Jessica Yeh. "Ma chi smette deve stare molto attento al peso". Lo studio, basato su 10.892 adulti di mezza età seguiti per un periodo fino a 17 anni, ha scoperto che il rischio di sviluppare diabete di tipo due è più alto nei primi tre anni dopo lo stop al fumo. Circa l'1,8% di chi ha smesso ha sviluppato il diabete ogni anno, durante questo periodo. Mentre se non lo si sviluppa fino a 10 anni dopo aver smesso di fumare, i rischi di diabete tornano nella norma. Chi continua a fumare, al contrario, ha un rischio di diabete maggiore del 30% rispetto ai non fumatori. Il fumo fa venire il diabete, insomma, ma smettere senza tenere sotto controllo la linea ci mette ancora più a rischio. Non a caso in media, durante i primi tre anni di studio, chi ha smesso di fumare ha guadagnato circa 3,8 chili di peso. Il diabete di tipo due, se non trattato, può provocare malattie gravi, e complicanze come cecità, insufficienza renale e danni al sistema nervoso. Uno dei principali fattori di rischio è proprio il sovrappeso, tanto che l'aumento dell'obesità in tutto il mondo sviluppato è coinciso con un grande aumento della diffusione del diabete.