



**Salute - Alimentazione, studio Usa:  
aumenta rischio diabete di tipo 2 con le  
patatine fritte, +20% con 3 porzioni a  
settimana**

Roma - 12 ago 2025 (Prima Notizia 24) **Sostituirle con cereali integrali potrebbe ridurre il rischio di malattia fino al 19%.**

Tre porzioni a settimana di patatine fritte possono essere correlate al rischio maggiore del 20% di sviluppare il diabete di tipo 2. In più, gli epidemiologi stimano che per quanto patate al forno, bollite o in purè non siano associate al diabete, sostituirle con cereali integrali potrebbe diminuire fino al 19% il rischio di avere la malattia. E' quanto svelato da uno studio condotto dagli epidemiologi della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston, pubblicato sul British Journal of Medicine. I ricercatori hanno analizzato la dieta e gli esiti legati al diabete di 205.107 persone, tra uomini e donne. Per più di trent'anni, i partecipanti hanno compilato questionari alimentari, indicando la frequenza con cui consumavano alcuni alimenti, tra cui patatine fritte, patate al forno, bollite o in purè, e cereali integrali. Hanno anche segnalato diagnosi di nuove malattie, tra cui il diabete di tipo 2, e dato informazioni su altri fattori di salute, stile di vita e dati demografici influenti. Nel corso del periodo di studio, a 22.299 partecipanti è stato diagnosticato il diabete di tipo 2. I risultati hanno evidenziato che la sostituzione delle patatine fritte con cereali integrali potrebbe ridurre il rischio fino al 19%. In altre analisi separate, che hanno coinvolto più di 500.000 partecipanti e 43.000 diagnosi di diabete di tipo 2, distribuite tra quattro continenti, gli esperti hanno ottenuto risultati coerenti con quelli del loro studio. "Il messaggio di salute pubblica è semplice e potente: piccoli cambiamenti nella dieta quotidiana possono avere un impatto importante sul rischio di diabete di tipo 2; limitare il consumo di patate, soprattutto di patatine fritte, e scegliere fonti sane e integrali di carboidrati potrebbe aiutare a ridurre il rischio nella popolazione", ha dichiarato l'autore dello studio, Walter Willett.

(Prima Notizia 24) Martedì 12 Agosto 2025