

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

SOMMARIO

[SOMMARIO](#)

[DIABETE DI TIPO 2](#)

[DEFINIZIONE DI REMISSIONE DEL DIABETE](#)

[FATTORI DETERMINANTI NELLA REMISSIONE DEL DIABETE DI TIPO 2](#)

- [1. PERDITA DI PESO SIGNIFICATIVA:](#)
- [2. ALIMENTAZIONE CONTROLLATA:](#)
- [3. ATTIVITÀ FISICA REGOLARE:](#)

[EVIDENZE SCIENTIFICHE](#)

[GESTIONE A LUNGO TERMINE E PREVENZIONE DELLE RECIDIVE](#)

[QUALI VANTAGGI PER LA SALUTE](#)

- [1. MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE CARDIOVASCOLARE](#)
- [2. RIDUZIONE O ELIMINAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA](#)
- [3. PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE A LUNGO TERMINE](#)
- [4. MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA E DEL BENESSERE PSICOLOGICO](#)
- [5. LONGEVITÀ E BENESSERE A LUNGO TERMINE](#)
- [6. AUMENTO DELL'AUTONOMIA NELLA GESTIONE DELLA PROPRIA SALUTE](#)
- [7. SUPPORTO SOCIALE E MAGGIORE MOTIVAZIONE](#)

[CONCLUSIONE](#)

[RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:](#)

[DiRECT Trial](#)

[Obiettivi del DiRECT Trial](#)

[DISEGNO DELLO STUDIO](#)

- [1. Gruppo di intervento:](#)
- [2. Gruppo di controllo:](#)

[Intervento dietetico](#)

[Risultati principali](#)

[Implicazioni cliniche](#)

[Meccanismi dietro la remissione](#)

[Limiti dello studio](#)

[Conclusioni](#)

[POST](#)

[DISCLAIMER](#)

DIABETE DI TIPO 2

Il diabete di tipo 2 è una patologia cronica caratterizzata da un aumento della glicemia dovuto a una ridotta sensibilità delle cellule all'insulina (resistenza insulinica) o a una

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

[@nutrizionistaoricchiogennaro](#)

produzione insufficiente di insulina da parte del pancreas. È una malattia sempre più diffusa a livello globale, legata soprattutto a uno stile di vita sedentario, all'obesità e a cattive abitudini alimentari.

Una domanda frequente è se sia possibile "guarire" dal diabete di tipo 2. Per rispondere adeguatamente a questa domanda, è necessario chiarire alcuni concetti chiave.

DEFINIZIONE DI REMISSIONE DEL DIABETE

Il termine "guarigione" in relazione al diabete di tipo 2 non è del tutto appropriato nel contesto medico. Ciò che oggi si discute più comunemente è la possibilità di raggiungere una remissione del diabete, piuttosto che una guarigione completa. La remissione si verifica quando una persona con diabete di tipo 2 riesce a mantenere livelli normali di glicemia senza dover assumere farmaci antidiabetici per un periodo prolungato, generalmente almeno un anno.

Va sottolineato che, anche in caso di remissione, la malattia può ripresentarsi se non si continua a seguire uno stile di vita adeguato. Per questo motivo, molti specialisti preferiscono parlare di "gestione a lungo termine" piuttosto che di guarigione.

FATTORI DETERMINANTI NELLA REMISSIONE DEL DIABETE DI TIPO 2

Numerosi studi hanno dimostrato che la remissione del diabete di tipo 2 è possibile in alcuni individui, soprattutto se si interviene precocemente. Le strategie principali per raggiungere la remissione includono:

1. PERDITA DI PESO SIGNIFICATIVA:

La riduzione del peso corporeo è considerata uno dei fattori principali per ottenere la remissione. La perdita di grasso viscerale, in particolare, sembra migliorare significativamente la sensibilità all'insulina e ridurre la glicemia. In alcuni studi, i pazienti che hanno perso dal 10 al 15% del loro peso corporeo hanno mostrato tassi di remissione più elevati.

2. ALIMENTAZIONE CONTROLLATA:

Una dieta bilanciata, ricca di fibre, povera di zuccheri semplici e grassi saturi, è cruciale per mantenere un buon controllo della glicemia. Modelli alimentari come la dieta mediterranea, la dieta a basso contenuto di carboidrati o la dieta chetogenica possono contribuire alla perdita di peso e migliorare il controllo glicemico. Un apporto adeguato di proteine e grassi sani (come quelli provenienti da pesce, noci e olio d'oliva) può aiutare a mantenere una buona sazietà, favorendo il calo ponderale.

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com @nutrizionistaoricchiogennaro

3. ATTIVITÀ FISICA REGOLARE:

L'esercizio fisico migliora la sensibilità all'insulina, aumenta il consumo di glucosio da parte dei muscoli e contribuisce alla perdita di peso. L'attività aerobica (come camminare, nuotare o andare in bicicletta) e gli esercizi di resistenza (come sollevamento pesi) sono entrambi efficaci nel migliorare il controllo del diabete.

EVIDENZE SCIENTIFICHE

Studi clinici e ricerche recenti hanno documentato casi di remissione del diabete di tipo 2, soprattutto attraverso interventi intensivi sullo stile di vita. Il DiRECT trial (Diabetes Remission Clinical Trial), uno studio condotto nel Regno Unito, ha dimostrato che circa il 46% dei partecipanti che hanno seguito un programma di perdita di peso intensiva ha ottenuto la remissione del diabete di tipo 2 dopo un anno. Il successo di questi programmi si basa principalmente su una significativa riduzione dell'apporto calorico e una dieta ipocalorica seguita per periodi prolungati.

Altri studi hanno confermato che la remissione è più probabile nei soggetti che ricevono una diagnosi precoce del diabete e che non sono ancora insulino-dipendenti. Ciò significa che le persone con diabete di lunga durata o che hanno già subito danni significativi alle cellule beta pancreatiche potrebbero trovare più difficile raggiungere la remissione.

GESTIONE A LUNGO TERMINE E PREVENZIONE DELLE RECIDIVE

Anche in caso di remissione, la gestione a lungo termine è essenziale per evitare una recidiva. La remissione non deve essere interpretata come una "cura definitiva", ma piuttosto come una fase in cui il controllo glicemico è migliorato al punto da non richiedere terapia farmacologica. Tuttavia, se una persona riprende abitudini di vita poco salutari, come una dieta ricca di zuccheri o un ritorno alla sedentarietà, il diabete potrebbe ripresentarsi.

Per questo motivo, una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare devono diventare parte integrante della vita quotidiana. È fondamentale il supporto costante da parte di medici, nutrizionisti e altre figure professionali per garantire che il paziente mantenga uno stile di vita che supporti il controllo glicemico a lungo termine.

QUALI VANTAGGI PER LA SALUTE

Oltre alla gestione dei sintomi del diabete di tipo 2, il tentativo di raggiungere la remissione offre numerosi vantaggi significativi sia per la salute fisica che psicologica. Principali benefici che derivano dal perseguire e ottenere la remissione del diabete di tipo 2.

1. MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE CARDIOVASCOLARE

Il diabete di tipo 2 è strettamente correlato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, come infarti, ictus e insufficienza cardiaca. La remissione, ottenuta principalmente attraverso la perdita di peso e il miglioramento della sensibilità all'insulina, riduce notevolmente i livelli di glicemia e di colesterolo, migliorando così la salute del cuore e riducendo il rischio di eventi cardiovascolari. I livelli di pressione sanguigna tendono inoltre a migliorare, poiché una dieta equilibrata e un'attività fisica costante contribuiscono a un controllo più stabile della pressione.

2. RIDUZIONE O ELIMINAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA

Raggiungere la remissione permette a molti pazienti di ridurre o eliminare l'assunzione di farmaci per il controllo del diabete, come insulina o farmaci ipoglicemizzanti. La riduzione del carico farmacologico ha vari vantaggi, tra cui la diminuzione dei potenziali effetti collaterali dei farmaci (come aumento di peso, ipoglicemia o problemi renali) e un miglioramento generale della qualità della vita. Inoltre, eliminare o ridurre i farmaci può comportare un risparmio economico significativo, alleviando i costi legati all'acquisto di farmaci e alle visite mediche frequenti.

3. PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE A LUNGO TERMINE

Il diabete di tipo 2, se non adeguatamente controllato, può causare gravi complicanze a lungo termine, tra cui retinopatia (danno alla retina), nefropatia (danno renale) e neuropatia (danno ai nervi). Queste complicanze possono portare a cecità, insufficienza renale o amputazioni. Raggiungere la remissione riduce in modo significativo il rischio di sviluppare queste complicanze. Il controllo della glicemia è infatti un fattore determinante per la protezione degli organi e dei tessuti dal danno cronico che l'iperglicemia prolungata può causare.

4. MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA E DEL BENESSERE PSICOLOGICO

La remissione del diabete di tipo 2 porta con sé un miglioramento della qualità della vita sotto molti aspetti. La perdita di peso, l'aumento dei livelli di energia e il miglioramento del benessere generale derivano non solo dal controllo del diabete, ma anche dalla maggiore attività fisica e da una dieta più sana. Dal punto di vista psicologico, la remissione può dare un forte senso di realizzazione e controllo, riducendo l'ansia legata alla gestione costante della malattia. Sapere di non dover più dipendere quotidianamente dai farmaci e di aver ridotto il rischio di complicanze future contribuisce a una maggiore serenità e fiducia nel proprio stato di salute.

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

[@nutrizionistaoricchiogennaro](#)

5. LONGEVITÀ E BENESSERE A LUNGO TERMINE

Raggiungere la remissione del diabete di tipo 2 è stato associato a una maggiore aspettativa di vita. I soggetti che riescono a mantenere il controllo della glicemia e a prevenire le complicanze legate alla malattia hanno maggiori probabilità di vivere più a lungo e in condizioni di salute migliore. Inoltre, la combinazione di dieta, esercizio fisico e gestione del peso promuove uno stile di vita sano che può avere effetti positivi su numerosi altri aspetti della salute, riducendo anche il rischio di sviluppare altre malattie croniche, come l'ipertensione o alcuni tipi di cancro.

6. AUMENTO DELL'AUTONOMIA NELLA GESTIONE DELLA PROPRIA SALUTE

Una remissione ben gestita conferisce una maggiore autonomia nella gestione della propria salute, permettendo di non essere più vincolati a controlli frequenti della glicemia, iniezioni di insulina o farmaci giornalieri. Il paziente, attraverso un approccio proattivo e responsabile, acquisisce una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio benessere, prendendo decisioni consapevoli riguardo alla dieta e all'attività fisica. Questo può portare a una maggiore indipendenza e a una vita quotidiana più libera, con minori vincoli imposti dalla malattia.

7. SUPPORTO SOCIALE E MAGGIORE MOTIVAZIONE

Raggiungere la remissione può essere fonte di ispirazione per altre persone che soffrono di diabete di tipo 2. La condivisione dell'esperienza personale di remissione può motivare amici, familiari o membri della comunità a intraprendere un percorso di miglioramento della salute. Inoltre, essere circondati da un supporto positivo, inclusi i professionisti della salute, i nutrizionisti e i familiari, può rafforzare la motivazione personale e favorire il mantenimento dello stato di remissione nel lungo periodo.

CONCLUSIONE

Tentare di raggiungere la remissione del diabete di tipo 2 offre numerosi vantaggi, che vanno oltre il semplice controllo della glicemia. Il miglioramento della salute cardiovascolare, la riduzione o eliminazione della terapia farmacologica, la prevenzione delle complicanze a lungo termine, il miglioramento del benessere psicologico e fisico, la longevità e l'autonomia sono solo alcuni dei principali benefici. Tuttavia, è importante ricordare che la remissione richiede un impegno costante e uno stile di vita sano, sostenuto da una rete di supporto professionale e sociale.

Investire nella propria salute attraverso la remissione del diabete di tipo 2 non solo migliora la qualità della vita nel presente, ma protegge anche il benessere futuro, riducendo il rischio di complicanze e garantendo una vita più lunga e sana.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

1. Lean, M. E. J., Leslie, W. S., Barnes, A. C., et al. (2018).

Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial.

The Lancet, 391(10120), 541-551.

DOI: [10.1016/S0140-6736(17)33102-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)33102-1)

Questo studio clinico ha dimostrato che un intervento intensivo di perdita di peso condotto in contesti di cure primarie può indurre la remissione del diabete di tipo 2.

2. Taylor, R. (2019).

Type 2 diabetes: Etiology and reversibility.

Diabetes Care, 42(6), 1121-1128.

DOI: [10.2337/dc19-0598](https://doi.org/10.2337/dc19-0598)

L'articolo discute le basi eziologiche del diabete di tipo 2 e analizza come una significativa perdita di peso possa portare alla remissione, soprattutto nei pazienti con diagnosi recente.

3. Gregg, E. W., Chen, H., Wagenknecht, L. E., et al. (2012).

Association of an intensive lifestyle intervention with remission of type 2 diabetes.

JAMA, 308(23), 2489-2496.

DOI: [10.1001/jama.2012.67929](https://doi.org/10.1001/jama.2012.67929)

Questo studio mostra come un intervento intensivo sullo stile di vita possa indurre la remissione del diabete in alcuni individui, evidenziando il ruolo dell'attività fisica e della dieta.

4. American Diabetes Association. (2020).

6. Obesity management for the treatment of type 2 diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes—2020.

Diabetes Care, 43(Supplement 1), S89-S97.

DOI: [10.2337/dc20-S008](https://doi.org/10.2337/dc20-S008)

Le linee guida dell'American Diabetes Association sull'importanza della gestione del peso per il trattamento del diabete di tipo 2 e la possibile remissione.

Questi riferimenti offrono una base solida per comprendere i meccanismi e le possibilità di remissione del diabete di tipo 2 attraverso la gestione del peso, la modifica dello stile di vita e interventi medici mirati.

DiRECT Trial

Lean, M. E. J., Leslie, W. S., Barnes, A. C., Brosnahan, N., Thom, G., McCombie, L., ... & Taylor, R. (2018). *Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial*. The Lancet, 391(10120), 541-551.

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)33102-1

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29221645/>

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

[@nutrizionistaoricchiogennaro](#)

Il DiRECT Trial (Diabetes Remission Clinical Trial) è uno dei più importanti studi clinici condotti nel Regno Unito per dimostrare che la remissione del diabete di tipo 2 è possibile attraverso un intervento intensivo sullo stile di vita, in particolare sulla perdita di peso.

Obiettivi del DiRECT Trial

L'obiettivo principale del DiRECT Trial era di investigare se un programma di gestione del peso intensivo, condotto nelle cure primarie, potesse indurre la remissione del diabete di tipo 2 in adulti recentemente diagnosticati. Il concetto di remissione nel diabete è definito come il mantenimento di livelli normali di glicemia senza l'utilizzo di farmaci antidiabetici per un periodo prolungato, solitamente di almeno un anno.

DISEGNO DELLO STUDIO

Il DiRECT Trial è stato uno studio randomizzato e controllato, che ha coinvolto circa 298 pazienti di età compresa tra 20 e 65 anni, tutti con diagnosi di diabete di tipo 2 negli ultimi sei anni. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi:

1. Gruppo di intervento:

I partecipanti di questo gruppo sono stati sottoposti a un programma di gestione del peso intensivo basato su una dieta ipocalorica di circa 850 calorie al giorno, seguita da una fase di reintroduzione graduale degli alimenti normali e il mantenimento di un peso sano attraverso una dieta equilibrata e attività fisica regolare.

2. Gruppo di controllo:

I partecipanti di questo gruppo hanno ricevuto la gestione standard del diabete di tipo 2, che includeva l'uso di farmaci per il controllo della glicemia e raccomandazioni generali sullo stile di vita.

Intervento dietetico

L'intervento principale nel gruppo di gestione del peso è stato una dieta a bassissimo contenuto calorico (VLCD) che ha previsto l'assunzione di 850 kcal al giorno per un periodo di 3-5 mesi, utilizzando sostituti dei pasti a base di zuppe e frullati. Dopo questa fase di perdita di peso, è stata introdotta gradualmente una dieta bilanciata e personalizzata per ciascun partecipante, con l'obiettivo di mantenere la perdita di peso raggiunta.

Risultati principali

Dopo un anno di studio, i risultati del DiRECT Trial hanno mostrato che:

- 46% dei partecipanti del gruppo di intervento ha raggiunto la remissione del diabete di tipo 2, rispetto a solo il 4% nel gruppo di controllo.
- I partecipanti che hanno perso più del 10% del peso corporeo avevano una maggiore probabilità di raggiungere la remissione.
- Dopo due anni, circa il 36% dei partecipanti del gruppo di intervento manteneva la remissione del diabete.

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

[@nutrizionistaoricchiogennaro](#)

- La maggior parte dei partecipanti che ha raggiunto la remissione ha mantenuto una significativa perdita di grasso viscerale, che è strettamente associata a una migliorata sensibilità all'insulina.

Implicazioni cliniche

Il DiRECT Trial ha dimostrato che la remissione del diabete di tipo 2 è non solo possibile, ma ottenibile in una significativa percentuale di pazienti attraverso un intervento basato sulla perdita di peso, senza la necessità di farmaci o interventi chirurgici invasivi. Questo ha cambiato la percezione del diabete di tipo 2 come una malattia inevitabilmente progressiva e cronica.

Gli autori dello studio hanno anche sottolineato che l'intervento è stato condotto nelle cure primarie, il che significa che potrebbe essere implementato su larga scala attraverso i medici di famiglia e le strutture sanitarie locali.

Meccanismi dietro la remissione

I risultati del DiRECT Trial suggeriscono che la remissione del diabete di tipo 2 è strettamente legata alla perdita di grasso viscerale. La riduzione di questo grasso, che circonda gli organi interni come il fegato e il pancreas, permette al corpo di ripristinare una normale funzione insulinica. La diminuzione del grasso epatico (nel fegato) e nel pancreas permette alle cellule beta pancreatiche di recuperare parte della loro capacità di produrre insulina, migliorando il controllo della glicemia.

Limiti dello studio

Il DiRECT Trial ha evidenziato risultati positivi, ma ci sono alcuni limiti che devono essere considerati:

- La remissione del diabete è stata osservata soprattutto in soggetti con diagnosi recente di diabete di tipo 2, suggerendo che l'intervento funziona meglio quando il danno alle cellule beta pancreatiche non è ancora avanzato.
- Il successo della remissione richiede un impegno significativo da parte del paziente per mantenere un peso sano e uno stile di vita attivo a lungo termine.

Conclusioni

Il DiRECT Trial ha avuto un impatto significativo nella comunità scientifica e medica, dimostrando che la remissione del diabete di tipo 2 è possibile attraverso un intervento intensivo sullo stile di vita e la perdita di peso. I risultati dello studio hanno incoraggiato un approccio più proattivo nella gestione del diabete di tipo 2, spostando l'attenzione dalla sola gestione dei sintomi alla possibilità di remissione.

Questo studio ha aperto la strada a una nuova speranza per i pazienti, mostrando che con il giusto supporto e l'impegno, molti possono ottenere un controllo duraturo della malattia senza la necessità di farmaci antidiabetici.

POST

☀️ SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE! ☀️

Il diabete di tipo 2 è una condizione cronica legata alla resistenza all'insulina e all'aumento della glicemia. Anche se non si può parlare di "guarigione definitiva", la remissione è un obiettivo raggiungibile per molti pazienti!

👉 Cos'è la remissione?

Si verifica quando i livelli di glicemia si mantengono normali senza farmaci per un periodo prolungato. Tuttavia, per mantenerla è fondamentale seguire uno stile di vita sano.

💡 Come raggiungere la remissione?

- 1) Perdita di peso significativa
- 2) Alimentazione controllata (dieta ricca di fibre e povera di zuccheri semplici)
- 3) Attività fisica regolare

🔬 Le evidenze scientifiche dimostrano che la remissione è possibile soprattutto con interventi precoci e intensivi.

Il DiRECT trial ha mostrato che quasi la metà dei partecipanti ha ottenuto la remissione con un programma di perdita di peso intensivo.

⚠️ Anche se si raggiunge la remissione, è fondamentale continuare a mantenere uno stile di vita sano per evitare una recidiva.

👤 **Conclusione:** La remissione del diabete di tipo 2 è un obiettivo possibile! Ma richiede un impegno costante e l'accompagnamento di un team multidisciplinare.

Per maggiori informazioni o per iniziare un percorso verso una salute migliore, non esitate a contattarmi! 💪 ✨

#Diabete #Remissione #StileDiVitaSano #Nutrizione #Salute #BiologoNutrizionista
#DiabeteTipo2 #Benessere

DISCLAIMER

- Gli articoli e i contenuti gratuiti forniti sono destinati esclusivamente a scopo informativo e educativo. In qualità di laureato in biologia con un impegno a tempo pieno nella disciplina della nutrizione, mi avvalgo delle mie competenze e conoscenze accademiche per offrire informazioni accurate e aggiornate nel campo della nutrizione e della salute.
- Utilizzo l'intelligenza artificiale come strumento complementare per ampliare le mie conoscenze e per validare, da biologo, le risposte e le informazioni fornite dall'intelligenza artificiale stessa. Le risposte e le informazioni prodotte dall'intelligenza artificiale possono essere soggette a limitazioni e devono essere interpretate con discernimento.
- Invito i lettori a esercitare il proprio senso critico rispetto alle informazioni presentate nei miei articoli, considerando il contesto delle mie competenze e l'eventuale integrazione delle risposte fornite dall'intelligenza artificiale. Si consiglia inoltre di consultare un professionista della salute qualificato o un esperto nel campo della nutrizione per approfondimenti specifici o per questioni individuali relative alla propria salute e al proprio benessere.
- Nonostante gli sforzi profusi per garantire la precisione e l'attendibilità delle informazioni fornite, non posso garantire che esse siano sempre esenti da errori o che siano appropriate per le esigenze individuali di ogni lettore.

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

[@nutrizionistaoricchiogennaro](#)

- Si sconsiglia vivamente di accettare passivamente qualsiasi informazione fornita, ma piuttosto di discuterne con un professionista della salute qualificato o con un esperto nel campo della nutrizione, specialmente prima di apportare modifiche significative alla propria dieta o al proprio stile di vita.
- Nessun articolo o consiglio fornito può sostituire il parere di un medico o biologo nutrizionista.
- **L'adozione di uno stile di vita sano e l'assunzione di decisioni riguardanti la propria salute rimangono responsabilità individuali.**
- **Mi dissocio da qualsiasi responsabilità derivante dall'uso o dall'interpretazione dei contenuti forniti nei miei articoli.**
- Ricordo inoltre che ogni individuo è unico e le risposte individuali possono variare. Ciò che funziona bene per una persona potrebbe non essere adatto per un'altra. Si consiglia quindi di adottare un approccio personalizzato e di ascoltare il proprio corpo durante qualsiasi cambiamento nel proprio stile di vita o nella propria dieta.
- Mi riservo il diritto di modificare, aggiornare o eliminare i contenuti dei miei articoli in qualsiasi momento senza preavviso.

SI PUÒ GUARIRE DAL DIABETE DI TIPO 2? LA REMISSIONE È POSSIBILE

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

[@nutrizionistaoricchiogennaro](#)