

**Tabella 1 - Associazioni note tra fattori nutrizionali e rischio di T2DM
(tratta da Zheng et Al. [26])**

Fattore nutrizionale	Rischio relativo (95% CI)	Referenza
NUTRIENTI		
Ferro eme	1.31 (1.21–1.43) *	[27]
Indice Glicemico	1.19 (1.14–1.24) *	[28]
Carico Glicemico	1.13 (1.08–1.17) *	[28]
Acidi grassi Omega-3 a lunga catena (DHA e eEPA)	1.04 (0.97–1.10) per 250mg al giorno	[29]
Fibre da vegetali	1.04 (0.94–1.15) *	[30]
Fibre da frutta	0.96 (0.88–1.04) *	[30]
Acido α -Linolenico	0.93 (0.83–1.04) per 0.5g al giorno	[29]
Magnesio	0.78 (0.73–0.84) *	[31]
Fibra da cereali	0.67 (0.62–0.72) *	[30]
Vitamina D	0.62 (0.54–0.70) *	[32]
GRUPPI DI ALIMENTI		
Carne rossa e processata	1.51 (1.25–1.83) per 50g per day	[33]
Carne rossa fresca	1.19 (1.04–1.37) per 100g per day	[33]
Pesce	1.12 (0.94–1.34) per 100g per day	[30]
Riso bianco	1.11 (1.08–1.14) per 1 porzione al giorno	[34]
Vegetali a foglia	0.86 (0.77–0.97) *	[35]
Prodotti lattiero caseari	0.86 (0.79–0.92) *	[36]
Cereali integrali	0.68 (0.58–0.81) per 3 porzioni al giorno	[37]
Bevande zuccherate	1.26 (1.12–1.41) *	[38]
Bevande zuccherate	1.18 (1.06–1.32) per 336g al giorno	[39]
Caffè decaffeinato	0.80 (0.70–0.91) *	[40]
Caffè	0.70 (0.65–0.75) *	[40]
MODELLI ALIMENTARI		
Dieta mediterranea	0.60 (0.43–0.85) Dieta mediterranea supplementata con olio extravergine di oliva vs dieta ipolipidica 0.82 (0.61–1.10) Dieta mediterranea supplementata con frutta secca in guscio vs gruppo di controllo	[41]
Indice di salubrità della dieta (AHEI) 2010	0.77 (0.67–0.88)	[42]
Dieta DASH	0.75 (0.65–0.85)	[42]
* La stima dei rischi e gli intervalli di confidenza sono ottenute dalle meta-analisi, dei livelli più alti e più bassi di consumo (o dove indicato per quantità).		

Tabella 2. Rapporti di rischio aggiustato (SRR), intervalli di confidenza al 95% (CI) e qualità dell'evidenza per l'associazione tra vari alimenti animali e incidenza di diabete mellito di tipo 2. Riprodotta e tradotta da:[13]

Esposizione	n di lavori originali	n di casi	Metodo di comparazione	Quantità	Rischio relativo (95% CI)	Qualità dell'evidenza
Carne	13	28644	Dose-risposta	100 g/giorno	1.20 (1.13,1.27)	Moderata
Carne rossa	21	62352	Dose-risposta	100 g/giorno	1.22 (1.14,1.30)	Moderata
Carne bianca	8	31465	Dose-risposta	50 g/giorno	1.04 (1.00,1.08)	Bassa
Carne trasformata	24	64900	Dose-risposta	50 g/giorno	1.30 (1.22,1.39)	Moderata
Pesce	12	43688	Dose-risposta	50 g/giorno	1.04 (0.99,1.09)	Bassa
Prodotti lattiero-caseari	21	42204	Dose-risposta	200 g/giorno	0,95 (0,92,0,98)	Moderata
Prodotti interi	14	28817	Dose-risposta	200 g/giorno	0,98 (0,93,1,03)	Bassa
Prodotti magri	15	29023	Dose-risposta	200 g/giorno	0,97 (0,93,1,00)	Bassa
Latte	11	8061	Dose-risposta	200 g/giorno	0,9 (0,83,0,98)	Bassa
Formaggio	10	9479	Dose-risposta	30 g/giorno	0,97 (0,91,1,04)	Moderata
Yogurt	10	37223	Dose-risposta	100 g/giorno	0,94 (0,90,0,98)	Moderata
Uova	16	41248	Dose-risposta	1 uovo/giorno	1,07 (0,99,1,15)	Bassa

Figura 1. Relazione non lineare tra consumo di prodotti lattiero-caseari e incidenza di T2DM[26].

