

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONFRONTO TRA DIETE IPOCALORICHE IPERPROTEICHE A BREVE TERMINE E UNA DIETA MEDITERRANEA IPOCALORICA: EFFETTO SULLA COMPOSIZIONE CORPOREA E SUI MARCATORI EMATICI CORRELATI ALLA SALUTE NEI GIOVANI PARTECIPANTI IN SOVRAPPESO E SEDENTARI

Lo scopo del presente studio è stato quello di confrontare gli effetti a breve termine di una dieta mediterranea ipocalorica e di due diete iperproteiche, con e senza supplementazione di proteine del siero di latte, sulla composizione corporea, sul profilo lipidico e sugli indici ematici di infiammazione e di danno muscolare in giovani partecipanti, sovrappeso e sedentari. Trentatré partecipanti giovani, in sovrappeso, sia maschi che femmine (età media \pm SD: $22,8 \pm 4,8$ anni; massa corporea: $85,5 \pm 10,2$ kg; percentuale di grasso corporeo: $34,3\% \pm 8,1\%$) sono stati assegnati in modo casuale a tre diversi schemi dietetici ipocalorici (-700 kcal al giorno): dieta mediterranea (MD; n = 10), dieta iperproteica (HP; n = 10) e dieta iperproteica con integrazione di proteine da siero di latte (HPW; n = 10). L'intervento è durato 6 settimane. La composizione corporea e gli indici biochimici sono stati valutati 1 settimana prima e dopo gli interventi nutrizionali. La massa corporea e grassa sono diminuite nei gruppi MD e HP ($-3,5\% \pm 1,1\%$ e $-5,9\% \pm 4,2\%$ per massa corporea e massa grassa rispettivamente in MD e $-1,7\% \pm 1,2\%$ e $-2,0\% \pm 1,8\%$ per corpo e massa grassa rispettivamente in HP; $P < 0,05$), senza un calo significativo della massa magra osservata nel gruppo MD. La dieta del gruppo MD ha alterato positivamente il profilo lipidico ($P < 0,05$), ma le diete dei gruppi HP e HPW non hanno indotto cambiamenti significativi. L'infiammazione subclinica e gli indici di danno muscolare sono aumentati significativamente nei gruppi HP e HPW ($7,4\% \pm 3,5\%$ e $66,6\% \pm 40,1\%$ per neutrofilii e PCR rispettivamente in HP e $14,3\% \pm 6,4\%$ e $266,6\% \pm 55,1\%$ per neutrofilii e PCR rispettivamente in HPW; $P < 0,05$) ma è diminuita nel gruppo MD ($1,8\% \pm 1,2\%$ e $-33,3\% \pm 10,1\%$ rispettivamente per neutrofilii e PCR; $P < 0,05$). L'apporto energetico di carboidrati e proteine era significativamente correlato ai cambiamenti nella composizione corporea e nei marcatori biochimici del sangue ($r = -0,389$ e $-0,889$; $P < 0,05$). Tra le tre diete ipocaloriche, solo la dieta mediterranea ha indotto cambiamenti positivi nella composizione corporea e nel profilo metabolico in individui sovrappeso e sedentari.

Fonte: Konstantinos Feidantsis, Spyridon Methenitis, Kleopatra Ketselidi, Kiriaki Vagianou, Petros Skepastianos, Apostolos Hatzitolios, Alexandros Mourouglakis, Athina Kaprara, Maria Hassapidou, Tzortzis Nomikos, Sousana K Papadopoulou. "Comparison of short-term hypocaloric high-protein diets with a hypocaloric Mediterranean diet: Effect on body composition and health-related blood markers in overweight and sedentary young participants" Nutrition. 2021 1;91-92:111365.doi: 10.1016/j.nut.2021.111365. Online ahead of print.