

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DIETA E SPORT PER DIMAGRIRE

È noto che la perdita di peso riduce i rischi per la salute che derivano dall'essere in sovrappeso oppure obesi. Ma qual è il metodo più efficiente per dimagrire? Meglio una dieta, l'attività fisica o entrambi? Secondo lo studio pubblicato sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, la soluzione migliore a lungo termine è un programma che unisca controllo dell'alimentazione e incremento dell'attività fisica.

In questa sperimentazione sono stati valutati i programmi completi (BWMP, behavioral weight management programs), rispetto ai singoli trattamenti, cioè solo dieta o solo attività fisica.

Il follow up degli studi doveva durare almeno 12 mesi, e i partecipanti dovevano essere adulti in sovrappeso oppure obesi (Bmi  $\geq 25$ ).

Sono state considerate le differenze di peso a 3-6 mesi e a 12-18 mesi. In totale sono stati considerati 8 studi estratti dagli archivi, per un totale di 1.022 partecipanti, in maggioranza donne.

Per sei studi è stato possibile effettuare un paragone tra BWMP completo e un programma solo dietetico: non sono emerse differenze nella perdita di peso a 3 - 6 mesi (-0.62 kg; 95% CI -1.67 to 0.44), ma a 12 mesi si registrava una maggiore perdita di peso nei programmi BWMP completi (-1.72 kg; 95% CI -2.80 to -0.64).

Cinque studi sono stati utilizzati per il paragone tra BWMP e programma di attività fisica. I BWMP facevano registrare a 3-6 mesi una maggiore perdita di peso (-5.33 kg; 95% CI -7.61 to -3.04) e così pure a 12 -18 mesi (-6.29 kg; 95% CI -7.33 to -5.25).

In conclusione, a breve termine la perdita di peso è stata simile nei programmi di solo dieta e in quelli completi, mentre a lungo termine il dimagrimento è stato maggiore nei programmi completi. Infine, i programmi basati solo sull'attività fisica erano meno efficaci dei misti in ogni circostanza.

*Fonte:*

*Behavioural Weight Management Review Group. Diet or Exercise Interventions vs Combined Behavioral Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Direct Comparisons. Johns DJ, Hartmann-Boyce J, Jebb SA, Aveyard P; J Acad Nutr Diet. 2014 Oct;114(10):1557-68. doi: 10.1016/j.jand.2014.07.005.*