

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DIETA, YO-YO E MENOPAUSA

L'effetto yo-yo, cioè i cicli di perdita e aumento di peso, è un fenomeno comune. Si stima che ne sia in qualche modo interessata tra il 10 e il 40% della popolazione nei paesi sviluppati. L'effetto yo-yo è associato a una serie di conseguenze negative, fisiologiche e psicologiche. È quindi spontaneo chiedersi quali siano le conseguenze a lungo termine dell'effetto yo-yo.

Sono state contattate 439 donne in sovrappeso, inattive, postmenopausa, con una storia di variazioni cicliche di peso. Sono state assegnate a un gruppo di perdita del 10% del peso attraverso una dieta, oppure a un gruppo di attività fisica aerobica, di intensità da moderata a intensa, per 45 minuti la settimana per 5 giorni la settimana, oppure a un gruppo di dieta e attività fisica, o al gruppo di controllo. L'intervento durava un anno. Le partecipanti erano divise in tre categorie: con una storia di effetto yo-yo moderato (≥ 3 cali ponderali di $\geq 4,5$ kg), effetto yo-yo grave (≥ 3 cali ponderali di $\geq 9,1$ kg) oppure senza una storia di effetto yo-yo.

Le donne con una storia di effetto yo-yo pesavano di più e avevano un profilo metabolico meno favorevole all'inizio del programma.

I risultati non hanno mostrato sostanziali differenze tra persone con o senza storia di effetto yo-yo né nell'aderenza al programma, né nelle variazioni di peso corporeo, composizione corporea, pressione arteriosa, insulina, C-peptide, glucosio, insulinoresistenza, proteina C-reattiva, leptina, adiponectina e interleuchina-6. In dettaglio, non c'erano differenze tra le donne assegnate ai gruppi dieta o dieta e attività, mentre nel gruppo di sola attività fisica a parità di riduzione ponderale, quelle con una storia di effetto yo-yo avevano miglioramenti maggiori per la sensibilità insulinica (misurata con l'indice HOMA-IR) rispetto a quelle senza effetto yo-yo. L'aver avuto cicli ripetuti di variazione ponderale sembra non influire nelle donne in post-menopausa sulla possibilità di ricevere benefici dai programmi di dieta o attività motoria.

Commenta la Dr.ssa Maria Letizia Petroni, Coordinatore scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano: "Il messaggio che ci arriva da questo studio è sicuramente importante per la nostra attività clinica, non dobbiamo tuttavia dimenticare che le persone con una storia di effetto yo-yo marcato hanno livelli di sofferenza psichica elevati. In queste persone è raccomandabile affiancare alla dieta ed alla attività fisica un supporto psicologico individuale o di gruppo onde migliorare la loro qualità di vita e prevenire l'ennesimo recupero del peso a medio-lungo termine con progressivo aumento del livello di obesità nel corso degli anni".

Fonte:

History of weight cycling does not impede future weight loss or metabolic improvements in postmenopausal women. Mason C, Foster-Schubert KE, Imayama I, Xiao L, Kong A, Campbell KL, Duggan CR, Wang CY, Alfano CM, Ulrich CM, Blackburn GL, McTiernan A. Metabolism. 2012 Aug 13. [Epub ahead of print]