

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DIMAGRIRE CON I LATTICINI

Spesso le diete ipocaloriche portano sì alla perdita di peso, ma anche alla perdita di tessuto magro, con conseguenze metaboliche negative. La perdita di muscoli, infatti, potrebbe causare il plateau durante un programma di dimagrimento. Per di più, i muscoli scheletrici giocano una serie di importanti ruoli nella regolazione della glicemia e della lipidemia, e la loro perdita potrebbe avere un effetto negativo a lungo termine. "Proponiamo che la perdita di peso tenga conto della composizione tissutale del peso perso e non si basi solo sul peso letto sulla bilancia" scrivono gli autori di questo studio, indicando come gli interventi debbano orientarsi verso la perdita di grasso, in particolare viscerale, conservando la massa muscolare.

Con in mente questa idea, i ricercatori hanno voluto determinare l'influenza di differenti contenuti di proteine e calcio da latticini nell'ambito di una dieta ipocalorica associata ad esercizio fisico giornaliero (aerobico e di resistenza) sulla perdita di peso e la composizione corporea in donne in sovrappeso o obese in pre-menopausa.

Le novanta partecipanti sono state assegnate a tre gruppi: iperproteico e alto apporto di latticini (HPHD, 30% e 15% dell'energia totale), apporto adeguato di proteine e medio di latticini (APMD, 15% e 7,5% dell'energia totale), apporto adeguato di proteine e basso di latticini (APLD, 15% e <2% dell'energia totale).

La composizione del corpo veniva misurata con la DXA a 0, 8 e 16 settimane, il grasso viscerale con l'MRI a 0 e 16 settimane. Tutti i gruppi hanno perso peso e grasso, tuttavia tra le 8 e le 16 settimane il gruppo HPHD ha perso più grasso rispetto agli altri due gruppi. Il gruppo HPHD inoltre ha acquistato tessuto magro, l'APMD l'ha mantenuto e l'APLD l'ha perso. Il gruppo HPHD ha perso più grasso viscerale che il gruppo APLD. La riduzione di grasso viscerale è correlata in tutti i gruppi all'apporto del calcio e delle proteine.

La perdita di peso tramite l'esercizio e la dieta con un maggiore apporto di proteine e latticini promuove un cambio più favorevole della composizione dei tessuti nelle donne" concludono gli autori. Commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, coordinatore dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano: "Vi sono diverse evidenze sperimentali sul ruolo dell'aminoacido leucina - particolarmente rappresentato nei latticini, e soprattutto nei formaggi stagionati - nello stimolare la sintesi proteica. Un adeguato apporto di leucina a ciascuno dei tre pasti principali, raggiungibile anche grazie all'utilizzo di latticini, allo stato attuale delle ricerche sembrerebbe una strategia vincente per prevenire la perdita di massa magra in corso di diete ipocaloriche".

Fonte:

Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women.

Josse AR, Atkinson SA, Tarnopolsky MA, Phillips SM. J Nutr. 2011 Sep;141(9):1626-34. Epub 2011 Jul 20.