

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DIMAGRIRE È DIVERSO DAL RIMANERE MAGRI

Pochi studi hanno paragonato le strategie per perdere peso e quelle per rimanere magri. Una ricerca, pubblicata sull'*American Journal of Preventive Medicine*, ha affrontato proprio questo aspetto, svolgendo un'indagine su 1165 adulti negli Stati Uniti per verificare l'efficacia di 36 pratiche di controllo del peso, rispetto alla perdita di peso ( $\geq 10\%$  perso nell'ultimo anno) e al mantenimento del calo ponderale ( $\geq 10\%$  perso e mantenuto per  $\geq 1$  anno).

Su 36 tecniche, solo 8 (il 22%) erano associate sia con la perdita di peso sia con il suo mantenimento, mentre in generale non c'era corrispondenza tra i set di strategie adottati. Per esempio, chi seguiva un intenso programma di attività fisica o consumava cibi proteici a basso contenuto di grassi aveva una probabilità, rispettivamente, 1,97 e 1,76 volte più alta di conseguire il mantenimento della perdita di peso, ma non la perdita di peso stessa. Al contrario, chi faceva differenti tipi di esercizio più spesso o pianificava i pasti in anticipo aveva una probabilità 2,56 volte più alta di riportare una perdita di peso ma non il suo mantenimento.

Sembra quindi che il successo del dimagrimento e del suo mantenimento richieda due differenti set di tecniche. Tener conto di questo risultato potrebbe condurre a delineare programmi di mantenimento più efficaci.

*Fonte:*

*Practices associated with weight loss versus weight-loss maintenance results of a national survey. CN, Kiernan M, Rolls BJ, Boan J, Stuckey H, Kephart D, Miller CK, Jensen G, Hartmann TJ, Loken E, Hwang KO, Williams RJ, Clark MA, Schubart JR, Nezu AM, Lehman E, Dellasega C. J Prev Med. 2011 Aug;41(2):159-66.*