

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DUE DIETE DIMAGRANTI A CONFRONTO

Negli ultimi sei anni i risultati di molte sperimentazioni randomizzate hanno mostrato che le diete con un basso contenuto di carboidrati producono a sei mesi una perdita di peso superiore a quella ottenuta con le diete con pochi grassi e ipocaloriche. I risultati a 1-2 anni sono invece contraddittori. Alcuni studi hanno trovato un maggiore calo con le diete a ridotto tenore in carboidrati mentre altri non hanno trovato differenze. A ogni modo, il calo ponderale finale è in entrambi i casi minimo, probabilmente a causa della mancanza della terapia comportamentale nel disegno degli studi in associazione alla dieta.

Questa nuova sperimentazione, randomizzata, ha valutato gli effetti a due anni delle due diete, verificando oltre al calo di peso, i fattori di rischio cardiovascolare, la densità minerale ossea e alcuni sintomi generali. La sperimentazione si è svolta in tre centri universitari, reclutando 307 partecipanti, di età media 45,5 anni e BMI medio pari a 36,1.

A un gruppo di 153 individui è stata fornita una dieta a bassissimo contenuto di carboidrati (20 g/die per tre mesi) sotto forma di verdura con basso indice glicemico, con consumo illimitato di grassi e proteine. Dopo tre mesi i partecipanti hanno aumentato l'apporto di carboidrati (5 g/die a settimana) fino a raggiungere un peso accettabile e stabile. La dieta moderatamente ipolipidica (seguita dagli altri 154 partecipanti) consisteva in una limitazione dell'apporto calorico (1200 -1800 kcal/die; calorie da lipidi inferiori o uguali al 30%). Entrambi i trattamenti dietetici erano supportati da una terapia comportamentale intensiva.

Il calo ponderale raggiunto era di circa 11 kg (11%) alla fine del primo anno e di 7 kg (7%) alla fine del secondo. Tra i due gruppi non c'è stata alcuna differenza nel peso, nella composizione corporea, o nella densità minerale ossea in alcun momento della sperimentazione. Durante i primi sei mesi, il gruppo della dieta con pochi carboidrati ha avuto una maggiore riduzione della pressione diastolica, dei livelli di trigliceridi e dei livelli di colesterolo VLDL, ma anche più effetti avversi (come alitosi, perdita di capelli ecc.). Questo gruppo ha avuto anche un aumento dei livelli di colesterolo HDL a tutti i tempi dello studio, con un aumento del 23% alla fine dei due anni, in termini assoluti, una variazione di 7,7 mg/dL (contro i 4,6 mg/dL dell'altro gruppo). Tuttavia il rapporto colesterolo totale:colesterolo HDL non differiva significativamente tra i due gruppi ad ogni tempo dello studio. La dieta moderatamente ipolipidica invece era maggiormente efficace nella riduzione dei livelli di colesterolo LDL, con una differenza di circa 13 mg/dl a 3 mesi e di 9 mg/dl a sei mesi tra le due diete, mentre dai 12 mesi in poi non vi erano differenze tra i due gruppi.

Le limitazioni di questo studio nel confrontare l'efficacia delle due diete derivano dall'intensa terapia comportamentale fornita, dall'esclusione dei pazienti diabetici e con dislipidemia, e dall'alta perdita di partecipanti alla fine dei due anni di sperimentazione, del 32% nel gruppo a dieta ipolipidica e del 42% nel gruppo a basso tenore in carboidrati.

Quindi, il calo ponderale a lungo termine e una riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare possono essere ottenuti con entrambi i tipi di dieta, purché la dieta sia associata a una terapia comportamentale. Dopo due anni la dieta con bassi livelli di carboidrati sembrerebbe associata - almeno in alcuni pazienti - a un cambiamento maggiormente favorevole nei livelli di colesterolo HDL.

Fonte:

Weight and metabolic outcomes after 2 years on a low-carbohydrate versus low-fat diet: a randomized trial. Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, Makris AP, Rosenbaum DL, Brill C, Stein RI, Mohammed BS, Miller B, Rader DJ, Zemel B, Wadden TA, Tenhave T, Newcomb CW, Klein S. Ann Intern Med. 2010 Aug 3;153(3):147-57.