

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## EFFETTI DELLA DIETA GLUCIDICA

Rimane controversa l'efficacia della dieta povera di grassi, ma con carboidrati ad libitum, nel ridurre i grassi ed il peso corporeo negli obesi e nei sovrappeso.

In questo studio sono stati considerati 34 soggetti anziani (età media  $66 \pm 1$  anni) con alterata tolleranza al glucosio che, a random per 12 settimane, sono stati assegnati a uno dei 3 gruppi di 12 soggetti (Tabella 1):

- > gruppo D: solo dieta controllata (gruppo di controllo)
- > gruppo DZ: dieta ad alto contenuto di carboidrati complessi e povera in lipidi
- > gruppo DZA dieta ricca in carboidrati combinata con esercizi di aerobica

□

- Veniva reso disponibile il 150% dell'energia stimata necessaria (dieta ad libitum)

- Training esercizi aerobica per 45 min/die in 4 giorni a settimana all'80% del picco di consumo di ossigeno

I tre gruppi hanno assunto un quantitativo di cibo e di energia statisticamente non differente.

I due gruppi con dieta a base di carboidrati, hanno avuto, rispetto al gruppo di controllo, una maggiore perdita di peso corporeo, inoltre si è ridotto il BMI e l'adiposità nelle cosce. I migliori risultati si sono avuti con l'aggiunta degli esercizi di aerobica (Tabella 2).

Pertanto una dieta ricca in carboidrati, senza richiedere restrizioni energetiche o variazioni della quantità di energia solitamente introdotte, permette di ottenere una perdita di peso e di grassi nelle donne e uomini in età anziana in sovrappeso.

*Fonte:*

*Hays, Arch Inter Med, 2004; 164:210-217*