

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA DIETA MIGLIORE PER RIDURRE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La dieta con pochi carboidrati si è dimostrata più efficace per la perdita di peso e la riduzione dei fattori di rischio cardiovascolari rispetto alla dieta con pochi grassi. È quanto risulta da uno studio pubblicato su *Annals of Internal Medicine*.

Le diete a basso contenuto di carboidrati sono popolari per dimagrire, ma gli effetti cardiovascolari non sono ben studiati. È quello che ha voluto fare questo studio.

Si tratta di uno studio randomizzato, in parallelo, condotto presso un grande centro medico universitario, nel quale sono stati coinvolti 148 uomini e donne, privi di malattie cardiache o diabete. Sono state valutate due diete, una con pochi carboidrati (<40 g/die) e una ipolipidica (lipidi <30% dell'apporto energetico giornaliero con i grassi saturi <7%) Entrambi i gruppi ricevevano counseling sull'alimentazione a intervalli regolari.

A 0, 3, 6 e 12 mesi sono stati raccolti dati sul peso, i fattori di rischio cardiovascolari e la composizione della dieta.

Hanno completato il programma 60 partecipanti nel gruppo con dieta ipolipidica e 59 in quello con dieta ipoglicidica. A 12 mesi i membri del gruppo con pochi carboidrati avevano migliori risultati (misurati in differenza media del cambiamento) per il dimagrimento (-3.5 kg P = 0.002), la perdita di massa grassa (-1.5%; P = 0.011), rapporto colesterolo totale/HDL (-0.44; P = 0.002), e livello di trigliceridi (-0.16 mmol/L P = 0.038) e maggiore aumento dei livelli di colesterolo HDL (0.18 mmol/L; P < 0.001) rispetto ai membri del gruppo della dieta ipolipidica.

Occorreranno comunque molti altri studi per capire quale sia la corretta composizione della dieta in termini di macronutrienti

Fonte:

Effects of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets: A Randomized Trial. Lydia A. Bazzano, et al. Ann Intern Med. 2014;161(5):309-318. doi:10.7326/M14-0180