

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## MEGLIO UN BASSO INDICE GLICEMICO

Diete con un basso indice glicemico (GI) hanno mostrato di apportare benefici rispetto alle malattie croniche come il diabete di tipo 2, le cardiopatie ischemiche e alcuni tipi di cancro, ma l'effetto sulla perdita di peso, il senso di sazietà e lo stato di infiammazione è ancora controverso.

Lo scopo della ricerca era valutare l'efficacia di due diete con un moderato contenuto di carboidrati o con pochi grassi e differenti GI rispetto alla perdita di peso, il senso di sazietà, l'infiammazione e altri marker di rischio metabolico.

Il GLYNDIET è uno studio clinico della durata di sei mesi, randomizzato, in parallelo, controllato condotto tra 122 adulti, in sovrappeso oppure obesi.

I partecipanti erano assegnati a caso a uno dei tre gruppi che seguivano diete isocaloriche con restrizione delle calorie: 1) dieta con contenuto di carboidrati moderato e GI alto (HGI), 2) contenuto di carboidrati moderato e GI basso (LGI), e 3) pochi grassi e GI alto (LF).

Alla settimana 16 e alla 20 e alla fine dell'intervento si registravano differenze significative nel Bmi (kg/m<sup>2</sup>) tra i gruppi di intervento. La riduzione del Bmi era maggiore nel gruppo LGI che in quello LF, mentre nel gruppo HGI la riduzione del Bmi non differiva in modo significativo da quella negli altri due gruppi (LGI:  $-2.45 \pm 0.27$ ; HGI:  $-2.30 \pm 0.27$ ; LF:  $-1.43 \pm 0.27$ ;  $F = 4.616$ ,  $P = 0.012$ ).

Malgrado la tendenza a un maggiore miglioramento con una alimentazione a basso GI, i tre gruppi di intervento non differivano rispetto al senso di fame, sazietà, profilo lipidico o altri marker dell'infiammazione e del rischio metabolico.

Quindi, una dieta con basso GI e lievemente ipocalorica con un contenuto di carboidrati moderato può essere più efficace di una dieta con alto GI e pochi grassi nel ridurre il peso corporeo e controllare il metabolismo del glucosio e dell'insulina

*Fonte:*

*Effect of the glycemic index of the diet on weight loss, modulation of satiety, inflammation, and other metabolic risk factors: a randomized controlled trial. Juanola-Falgarona M, Salas-Salvadó J, Ibarrola-Jurado N, Rabassa-Soler A, Díaz-López A, Guasch-Ferré M, Hernández-Alonso P, Balanza R, Bulló M. Am J Clin Nutr. 2014 Apr 30. [Epub ahead of print]*