

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SUCCESSO LIMITATO PER LE DIETE IPOPOLIPIDICHE

Uno studio molto ampio non ha trovato un vantaggio delle diete con un basso contenuto di grassi rispetto alle altre diete, come quelle con pochi carboidrati. La meta analisi è stata pubblicata sulla rivista scientifica *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. Per questa analisi sono stati usati 53 studi, per un totale di oltre 68.000 partecipanti. Gli studi sono stati estratti dagli archivi MEDLINE, Embase, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) e Cochrane Database of Systematic Reviews. Venivano considerati gli studi di diete dimagranti ipolipidiche o con un contenuto maggiore di grassi e risultati registrati dopo almeno un anno. Sono stati considerati gli studi pubblicati fino al 31 luglio 2014.

Gli interventi con contenuto di carboidrati basso portavano a una maggiore perdita di peso rispetto alle diete con pochi grassi (differenza media ponderata di 1,15kg). Gli interventi con pochi grassi non portavano a differenze nel cambio di peso rispetto a diete con un maggiore contenuto di grassi (differenza media ponderata di 0,36 kg) e portavano a una maggiore perdita di peso solo rispetto all'alimentazione abituale (-5,41 kg). Anche nelle sperimentazioni di mantenimento del peso e di non dimagrimento si osservavano risultati simili.

Fonte:

Lancet Diabetes Endocrinol. 2015 Dec;3(12):968-79. doi: 10.1016/S2213-8587(15)00367-8. Epub 2015 Oct 30. Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. Tobias DK, Chen M, Manson JE, Ludwig DS, Willett W, Hu FB.