

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

UN'ALLEANZA PER DIMAGRIRE

Le cifre del fenomeno "obesità" a livello globale sono allarmanti: un miliardo di persone sono in sovrappeso, mentre gli obesi toccano i 300 milioni. Pesanti le conseguenze sulla salute: il peso eccessivo rappresenta il 44% del problema diabete, il 23% delle coronaropatie e dal 7 al 41% di diverse forme tumorali. Poiché un dimagrimento del 5-10% porta a benefici, inclusa la riduzione di alcuni fattori di rischio per il diabete e le malattie cardiovascolari, è urgente individuare interventi efficaci. I trattamenti dovrebbero essere implementati sia a livello di cure primarie sia di comunità. In questo nuovo studio pubblicato su The Lancet gli autori auspicano una collaborazione tra programmi commerciali e fornitori di cure primarie, per offrire soluzioni su larga scala a basso costo.

L'auspicio prende spunto dal confronto dalla ricerca che ha paragonato i trattamenti standard forniti dai medici di famiglia e quelli ottenuti grazie a programmi commerciali, ai quali i pazienti erano stati indirizzati dal personale sanitario. La sperimentazione a gruppi paralleli, non in cieco, randomizzata, ha coinvolto 772 adulti in sovrappeso e obesi, reclutati da medici di famiglia in Australia, Germania e Regno Unito.

I partecipanti sono stati assegnati a caso a uno di due gruppi: un gruppo seguiva le linee guida nazionali, l'altro seguiva un programma commerciale, Weight Watchers, che si basa su una dieta ipocalorica, attività fisica e supporto di gruppo. Alla fine del programma seguito, della durata di 12 mesi, veniva misurato il dimagrimento.

Al programma commerciali sono stati assegnati 377 partecipanti, dei quali in 230 (il 61%) hanno completato il periodo di 12 mesi. Al gruppo standard sono stati assegnati 395 partecipanti, dei quali 214 (il 54%) hanno concluso il trattamento. Il peso medio dei partecipanti era all'inizio rispettivamente di 86,9 kg e 86,5 kg. Quasi il 90% dei partecipanti erano donne. In tutte le analisi i membri del programma commerciale perdevano fino al doppio del peso rispetto agli altri. In dettaglio, tra quanti completavano il percorso di 12 mesi la diminuzione di peso era di 6,65 kg nel gruppo WW contro i 3,26 kg del programma standard, e questo si traduceva in una riduzione significativa dei livelli di insulina e del rapporto colesterolo totale:colesterolo HDL. La percentuale di coloro che raggiungevano una perdita di peso uguale o superiore al 5% od al 10% era circa tre volte superiore nel gruppo WW (rispettivamente oltre il 60% ed il 30%) rispetto al gruppo di trattamento standard. L'analisi "intention to treat", che valuta l'efficacia tenendo conto anche di coloro che avevano abbandonato la sperimentazione, mostrava una diminuzione di 5,06 kg (SE 0,31) del gruppo WW contro 2,25 kg (0,21) del gruppo standard. L'età media di coloro che abbandonavano lo studio era significativamente minore rispetto a quella che lo completavano.

Secondo gli autori dello studio, l'incidenza sempre maggiore dell'obesità, insieme alla scarsità di risorse, rende auspicabile l'applicazione su larga scala di programmi commerciali per la gestione di sovrappeso ed obesità con invio da parte dei medici di famiglia.

Fonte:

Primary care referral to a commercial provider for weight loss treatment versus standard care: a randomised controlled trial. Jebb SA, Ahern AL, Olson AD, Aston LM, Holzapfel C, Stoll J, Amann-Gassner U, Simpson AE, Fuller NR, Pearson S, Lau NS, Mander AP, Hauner H, Caterson ID. Lancet. 2011 Oct 22;378(9801):1485-92. Epub 2011 Sep 7.