

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## LA DIETA MIGLIORE PER I BAMBINI OBESI

L'approccio dietetico nei bambini obesi in genere predilige la limitazione delle porzioni, tuttavia nel trattamento dell'obesità degli adulti hanno sempre maggiore enfasi le diete con contenuto controllato in carboidrati, ed in particolare le diete a basso carico glicemico e le diete a ridotto tenore in carboidrati, ed alcuni hanno proposto l'utilità di un tale approccio anche nei bambini. Il carico glicemico è l'espressione matematica della quota di carboidrati della dieta moltiplicata per l'indice glicemico degli alimenti che li contengono. In effetti, lo studio si è proposto di verificare quale dieta era più facile da seguire, non solo quale era maggiormente efficace. Sono state confrontate tre diete: una con basso contenuto di carboidrati (LC), con carico glicemico ridotto (RGL) o con porzioni controllate (PC). Nello studio sono stati arruolati 85 bambini di età compresa tra i 7 e i 12 anni. I bambini seguivano la dieta per tre mesi con una consulenza dietetica settimanale ed esercizi di gruppo bisettimanali. Antropometria, aderenza dietetica e parametri clinici sono stati valutati all'inizio e a 3, 6 e 12 mesi. Si è visto che le tre diete sono efficaci. L'apporto calorico giornaliero è diminuito dal valore iniziale in ogni fase di valutazione per tutti i gruppi ( $P < 0001$ ). Tuttavia, l'aderenza alla dieta LC è stata costantemente inferiore ( $P < .0002$ ). A 3 mesi, il BMI z-score si era ridotto in tutti i gruppi di dieta (LC,  $-0.27 \pm 0.04$ ; RGL,  $-0.20 \pm 0.04$ ; PC,  $-0.21 \pm 0.04$ ;  $P < .0001$  vs basale) e la riduzione è stata mantenuta a 6 mesi, con risultati simili per il la circonferenza vita e la percentuale di grasso corporeo. A 12 mesi, i partecipanti in tutti i gruppi di dieta avevano un BMI z-score inferiore rispetto al valore basale (LC,  $-0.21 \pm 0.04$ ; RGL,  $-0.28 \pm 0.04$ ; PC,  $-0.31 \pm 0.04$ ;  $P < .0001$  vs basale), e un più basso livello di grasso corporeo, anche se la diminuzione della circonferenza vita in precedenza rilevata non veniva mantenuta. Infine, tutte le diete hanno dimostrato di migliorare alcuni parametri clinici. Secondo i ricercatori, i risultati mostrano che sono efficaci sia le diete con contenuto controllato di carboidrati, sia quelle con porzioni ridotte. Tuttavia, quelle che riducono fortemente i carboidrati - a differenza di quelle con carico glicemico ridotto o con porzioni ridotte - sono difficili da mantenere a lungo.

Fonte:

*Role of Carbohydrate Modification in Weight Management among Obese Children: A Randomized Clinical Trial.*  
Kirk S, Brehm B, Saelens BE, Woo JG, Kissel E, D'Alessio D, Bolling C, Daniels SR. *J Pediatr.* 2012 Feb 28.