Non importa che tipo di dieta fai, basta che sia ipocalorica

Data 12 novembre 2009
Categoria metabolismo

Uno studio clinico randomizzato e controllato che per perdere peso non è tanto importante il tipo di dieta scelto, basta che sia ipocalorico.

In questo RCT sono stati reclutati 811 adulti sovrappeso o obesi (81% bianchi, 62% donne, BMI medio 33 kg/m2). I partecipanti sono stati randomizzati a quattro tipi diversi di dieta, tutti ipocalorici: dieta ad elevato contenuto in grassi e proteine, dieta ad elevato contenuto in grassi e contenuto proteico medio, dieta a basso contenuto in grassi ed elevato in proteine, infine dieta a basso tenore lipidico e medio contenuto protidico. La quantità di carboidrati andava dal 35% nella prima dieta al 65% nell'ultima.
A 6, 12, 18 e 24 mesi venne valutato il cambiamento del peso e del giro vita e non si notò alcuna differenza tra i quattro gruppi. Al secondo anno solo il 15% dei partecipanti aveva perso almeno il 10% del peso corporeo. Anche il senso di fame e la qualità di vita erano simili nei vari gruppi.

Fonte:

Sacks FM et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. N Engl J Med 2009 Feb 26; 360:859.

Commento di Renato Rossi

Le osservazioni principali che, ci sembra, si possa fare a questo RCT sono essenzialmente due. La prima è che conta poco quale tipo di dieta si scelga, l'importante per perdere peso è che sia ipocalorica. La seconda osservazione è che la dieta sembra essere poco efficace: a distanza di 24 mesi solo il 15% dei pazienti arruolati aveva perso almeno il 10% del peso iniziale. Altri studi hanno dimostrato che anche i risultati che si possono ottenere con i farmaci sono in genere poco entusiasmanti. Diverso è il discorso per la chirurgia bariatrica che riesce ad ottenere dimagramenti molto più cospicui. Si tratta però di una scelta limitata a pazienti selezionati con obesità grave e, per di più, non scevra di effetti collaterali.
Un editorialista conclude il suo commento in maniera pessimistica, paragonando l'epidemia di obesi ad una epidemia di colera, che non si può trattare con misure singole e che necessita, invece, di azioni complesse che dovrebbero iniziare con una efficace prevenzione già dall'infanzia. Come non essere d'accordo?
Per ultimo va sottolineato che, se è vero che sembra contare poco la composizione qualitativa della dieta ai fini della perdita di peso, è anche vero che essa deve comunque essere personalizzata sul paziente. Per esempio in soggetti con cardiopatia ischemica, ipercolesterolemia, diabete è preferibile scegliere una dieta a basso contenuto in grassi animali, con preferenza per acidi grassi polinsaturi, pesce, carboidrati complessi e vegetali.