Effetti benefici del dimagramento

Data 09 dicembre 2018
Categoria metabolismo

Una revisione sistematica della letteratura suggerisce che la perdita di peso ottenuta mediante dieta con/senza attività fisica comporta una riduzione delle morti premature negli adulti obesi.

E' noto che l'obesità costituisce un **importante fattore di rischio** per alcune patologie (malattie cardiovascolari, diabete, alcune neoplasie) e che può essere associata ad un aumento della mortalità.

Pertanto numerose linee guida raccomandano ai pazienti obesi la **perdita di peso** come un obiettivo prioritario, da ottenere sia attraverso modificazioni dello stile di vita (dieta, attività fisica), sia con i farmaci, mentre nei casi più importanti si può ricorrere agli interventi chirurgici (per esempio by pass gastrico).

Una **revisione sistematica della letteratura** si è proposta di valutare se il dimagramento ottenga risultati in termini di riduzione di esiti clinici importanti come la mortalità totale, quella cardiovascolare e quella oncologica.

La revisione ha permesso di ritrovare 54 RCT per un totale di 30.206 soggetti obesi arruolati. Negli studi esaminati i partecipanti venivano trattati con **dieta ipocalorica e ipolipidica** associata o meno ad attività fisica.

Si è visto che la dieta (eventualmente associata ad attività fisica) comportava un dimagramento in media di 3,42 kg ad un anno, di 2,51 kg a due anni e di 2,56 kg a distanza di 3 anni.
Rispetto ai controlli, il dimagramento non risultava associato ad una riduzione della mortalità oncologica e cardiovascolare. Si aveva però una **riduzione della mortalità totale** del 18% in termini relativi (95%CI da 5% a 29%).
Detto in altri termini: il dimagramento comporta, ogni 2 anni, **un decesso in meno ogni 166 soggetti trattati** .

La revisione conferma quindi la **bontà delle linee guida** che raccomandano una perdita di peso in tutti gli adulti obesi. Da notare che negli studi la perdita di peso ottenuta mediamente era di circa di 2,5 - 3,5 kg. E' ragionevole ipotizzare che una perdita maggiore ottenuta mediante interventi più intensivi potrebbe comportare benefici superiori a quelli trovati.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Ma C et al. Effects of weight loss interventions for adults who are obese on mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and meta-analysis
BMJ 2017; BMJ 2017;359:j4849

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 23:9 | Pagina 1 di 1