

Dieta chetogenica a base di integratore aminoacidico a bassissimo contenuto di carboidrati vs dieta ipocalorica molto restrittiva per mantenere la massa muscolare durante il dimagrimento: uno studio

Mario Marchetti

OBIETTIVO:

L'obesità svolge un ruolo patofisiologico rilevante nello sviluppo dei problemi di salute, a seguito dell'interazione complessa di fattori genetici, nutrizionali e metabolici. Abbiamo condotto uno studio di intervento dietetico caso-controllo randomizzato per confrontare l'efficacia sulla composizione corporea di due protocolli nutrizionali: una dieta chetogenica a bassissimo contenuto di carboidrati (VLCKD), integrata con un integratore aminoacidico con proteine del siero di latte, versus una dieta ipocalorica fortemente restrittiva (VLCD).

PAZIENTI E METODI:

Lo studio clinico è stato condotto con caso-controllo randomizzato in cui venticinque soggetti di sana costituzione hanno dato il consenso informato per partecipare allo studio interventistico e sono stati esaminati per il loro stato di salute e nutrizione attraverso valutazione antropometrica e analisi della composizione corporea.

RISULTATI:

I risultati di questo studio pilota dimostrano che una dieta povera di carboidrati, associata ad una riduzione dell'apporto calorico, è efficace nella perdita di peso. Al termine della dieta VLCKD, in contrapposizione alla dieta VLCD, non sono state osservate differenze significative nella massa magra corporea del tronco, nella distribuzione della massa magra corporea (androide e ginoide), e massa magra corporea totale ($p > 0,05$). Dopo la dieta VLCKD, non è stato osservato alcun aumento di frequenza di sarcopenia, secondo l'indice ASSMI.

DISCUSSIONE:

Molti studi hanno dimostrato l'efficacia della dieta chetogenica nella perdita di peso; anche se non è noto in che modo agisca, dato che alcuni ricercatori ritengono che la perdita di peso sia dovuta principalmente alla riduzione dell'apporto calorico, il senso di sazietà potrebbe anche essere indotto dall'apporto delle proteine, piuttosto che dal basso contenuto di carboidrati.

CONCLUSIONI:

Il nostro studio pilota ha dimostrato che una dieta VLCKD si è rivelata altamente efficace in termini di riduzione del peso corporeo senza causare la perdita della massa magra corporea, prevenendo il rischio di sarcopenia. Saranno necessari ulteriori studi clinici su una popolazione più ampia e per il mantenimento del peso corporeo nel lungo termine e gli effetti nella gestione dei fattori di rischio della dieta VLCKD. Non vi è dubbio, tuttavia, che un adeguato approccio dietetico avrebbe un impatto significativo sulla riduzione dei costi della spesa pubblica, alla luce di dati potenziali sull'aumento della percentuale di persone obese nella nostra nazione.