

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

Mario Marchetti

OBBIETTIVO:

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.

Ketogenic diet based on amino acid supplement and very low carbohydrate vs low calorie diet very restrictive to maintain muscle mass during slimming: a pilot study in double blind

OBJECTIVE:

Obesity plays a relevant pathophysiological role in the development of health problems, as a result of the complex interaction of genetic, nutritional and metabolic factors. We conducted a randomized case-control dietary intervention study to compare the effectiveness on body composition of two nutritional protocols: a very low carbohydrate ketogenic diet (VLCKD), supplemented with an amino acid supplement with whey protein, versus a highly restrictive low-calorie diet (VLCD).

PATIENTS AND METHODS:

The clinical study was conducted with case-randomized control in which twenty-five healthy subjects gave informed consent to participate in the interventional study and were examined for their health and nutrition status through anthropometric evaluation and composition analysis bodily.

RESULTS:

The results of this pilot study show that a low-carbohydrate diet, combined with a reduction in calorie intake, is effective in weight loss. At the end of the VLCKD diet, as opposed to the VLCD diet, no significant differences were observed in the body lean mass of the trunk, the distribution of body lean mass (android and ginoïd), and total body lean mass ($p > 0.05$). After the VLCKD diet, no increase in frequency of sarcopenia was observed, according to the ASSMI index.

DISCUSSION:

Many studies have shown the effectiveness of the ketogenic diet in weight loss; although it is not known how it acts, given that some researchers believe that weight loss is mainly due to reduced calorie intake, Satiety may also be induced by protein intake, rather than low carbohydrate content.

CONCLUSIONS:

Our pilot study showed that a VLCKD diet proved highly effective in terms of reducing body weight without causing loss of lean body mass, preventing the risk of sarcopenia. Further clinical studies will be needed on a wider population and for the long-term maintenance of body weight and effects in the management of risk factors of the VLCKD diet. There is no doubt, however, that a proper dietary approach would have a significant impact on reducing public spending costs, in light of potential data on the increase in the percentage of obese people in our nation.