

## DIETA IPOCALORICA CON INTEGRAZIONE DI FITOESTRATTI PER IL TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO

*Cenci L et Al; Piante medicinali, Numero Speciale maggio 2010 - ISSN 1825-5086*

### Introduzione

Scopo del lavoro è verificare l'utilità dell'integrazione di fitoestratti, ad effetto tonico e adattogeno, abbinati ad una dieta lievemente ipocalorica.

### Materiali e metodi

Sono stati considerati come criteri di inclusione: età compresa tra 25 e 75 anni, BMI da 25 a 40, desiderio di perdere peso e nessuna patologia presente. I criteri di esclusione sono stati: uso di medicinali nei 2 mesi precedenti, gravidanza o allattamento, uso di diete dimagranti o farmaci per la perdita di peso nei 5 mesi precedenti. Sono stati reclutati 53 soggetti, 2 soggetti hanno abbandonato prima della randomizzazione e altri 7 durante lo studio: 44 soggetti hanno completato la sperimentazione (120 giorni). La ripartizione dei nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) in termini di percentuali in relazione all'apporto calorico totale (1500 Kcal/die) è rispettivamente di 20, 50 e 30. La dieta prevedeva anche l'assunzione di tre miscele di fitoestratti allo scopo di mitigare gli effetti collaterali: depurativo (Durvillea antartica, Rafano nero, Menta, Liquirizia, Carciofo, Equiseto), diuretico (Equiseto, Asparago, Betulla, Cipresso, Gramigna, Mais) e tonico (Eleuterococco, Miura puama, Ginseng, Guaranà, Caffè, Anice).

### Risultati

I dati ottenuti sono stati analizzati con il t-test, la soglia di significatività è stata posta per  $p < 0.05$ . La riduzione ponderale e del BMI è pari al 12%; il basal metabolic rate (BMR) si riduce dell'7%. Per quanto concerne le circonferenze rilevate si osserva una riduzione del 13% per la circonferenza vita, del 10% per la circonferenza fianchi e del 12% per la circonferenza coscia. Relativamente alla valutazione ematochimica, l'unica variazione significativa è la riduzione della trigliceridemia ma vale la pena citare anche la riduzione della glicemia media (11%) e della colesterolemia totale (12%). Funzionalità renale ed epatica non risultano alterate, aumenta il colesterolo HDL del 3%.

### Conclusioni

I risultati suggeriscono che una dieta lievemente ipocalorica e iperproteica potrebbe giovare di una azione sinergica di fitoestratti con proprietà toniche e migliorare i parametri relativi alla composizione corporea se mantenuta per un periodo adeguato.