

# DIETA CHETOGENICA CON INTEGRAZIONE DI FITOESTRATTI PER LA RIDUZIONE DEL SOVRAPPESO DEL BREVE PERIODO

Cenci L et Al; Atti del XXII congresso Associazione Nazionale Dietisti, Milano 20-22/05/2010

## Introduzione

Scopo del lavoro è verificare l'efficacia di una dieta chetogenica integrata con fitoestratti da utilizzare per la riduzione ponderale. Le VLCD (Very Low Carbohydrate Diets) inducono uno stato metabolico (chetosi) che rende meno efficiente la trasformazione di nutrienti in energia, contraddicendo il concetto "una caloria è una caloria".

## Materiali e metodi

Criteri di inclusione: età compresa tra 25 e 75 anni, BMI da 25 a 40, desiderio di perdere peso e nessuna patologia presente. 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. Reclutati 40 soggetti, 34 hanno completato l'osservazione (16 giorni) e sono stati sottoposti a valutazione antropometrica, ematochimica e della chetonuria. La ripartizione dei nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) in termini di percentuali in relazione all'apporto calorico totale (4561 kJ/die) è rispettivamente di 36, 12 e 52. La dieta prevedeva anche l'assunzione di tre miscele di fitoestratti allo scopo di mitigare gli effetti collaterali: depurativo, diuretico e tonico.

## Risultati

I dati ottenuti sono stati analizzati con il t-test. La riduzione ponderale e del BMI è pari al 6%, la massa grassa si riduce del 22%, il metabolismo basale aumenta dell'8%. Per quanto concerne le circonferenze rilevate si osserva una riduzione dell'8% per vita, del 4% per fianchi e del 9% per coscia. Relativamente alla valutazione ematochimica, si osserva una riduzione della glicemia media e della colesterolemia totale (entrambe pari al 13%); funzionalità renale ed epatica si mantengono inalterate.

## Conclusioni

I dati ottenuti, in questo ed in altri lavori, suggeriscono che una VLCD risulta efficace nel migliorare alcuni parametri ematochimici e antropometrici senza presentare effetti indesiderati. Inoltre, l'aderenza alla dieta chetogenica sembra essere migliorata dall'uso di fitoestratti che ne mitigano i classici effetti collaterali.

Caratteristiche generali (n = 34)				
Soggetti, sesso, n (%)	Media e DS dell'età espressa in anni			
Femmine, 21, (62)	42.3 (12.6)			
Maschi, 13, (38)	34.3 (9.7)			
Antropometriche ed Ematochimica				
Rilevazioni	Giorno 1 Media (DS)	Giorno 16 Media (DS)	Variazione [%]	p value
Massa, kg	80.9 (19.5)	75.7 (17.5)	- 6.2	0.049
BMI, kg/m <sup>2</sup>	27.5 (5.1)	25.7 (4.6)	- 6.2	0.039
Massa grassa, %	37.3 (12.9)	29.5 (13.3)	- 22.8	0.016
Metabolismo Basale, kcal	1603.7 (235.2)	1744.4 (270.6)	+ 8.7	0.088
Circonferenza vita, cm	89.1 (14.8)	81.4 (13.5)	- 8.5	0.058
Circonferenza fianchi, cm	104.9 (16.9)	100.4 (16.6)	- 4.35	0.072
Circonferenza coscia, cm	65.5 (12.4)	59.8 (12.1)	- 8.67	0.069
Glicemia, mg/dl	99.7 (16.4)	86.3 (13.8)	- 13.1	0.041
Colesterolo totale, mg/dl	194.6 (29.5)	168.3 (25.4)	- 13.2	0.029
Colesterolo HDL, mg/dl	47.3 (13.3)	49.3 (15.1)	+ 4.5	0.074
Trigliceridi, mg/dl	101.1 (49.5)	71.4 (20.3)	- 24	0.067
Creatinina, mg/dl	1 (0.4)	0.9 (0.3)	- 4.5	0.125
Acido Urico, mg/dl	5.26 (0.1)	5.18 (0.1)	- 2.2	0.172
S-GOT/S-AST, U/l	20.1 (7.4)	22.1 (7.2)	+ 25	0.226
S-GPT/S-ALT, U/l	27.9 (11.7)	23.2 (6.3)	+ 8.3	0.221
S-γGT, U/l	25.9 (5.4)	23.8 (4.9)	- 6.3	0.331