

### **DIETA CHETOGENICA MEDITERRANEA INTEGRATA CON FITOESTRATTI E PIETANZE A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI/E AD ALTO CONTENUTO PROTEICO: EFFETTI SUL PESO, FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI, COMPOSIZIONE CORPOREA E COMPLIANCE, SU UN GRUPPO DI IMPIEGATI COMUNALI ITALIANI**

*Paoli A et Al; Nutrition Journal 2011, 10:112*

#### **Introduzione**

C'è stato un crescente interesse negli ultimi anni relativamente alle diete a basso contenuto di carboidrati o chetogeniche che, anche se particolarmente dibattute, hanno dimostrato di essere efficaci, almeno nel breve-medio termine, come strumento contro l'obesità, dislipidemia e alcuni fattori di rischio cardiovascolare. Per questo motivo la dieta chetogenica rappresenta un'opzione interessante, ma purtroppo soffre di una bassa compliance. Lo scopo di questo studio è verificare la sicurezza e gli effetti di una dieta chetogenica modificata che utilizza ingredienti a basso contenuto di carboidrati, ma formulati per simularne l'aspetto e il gusto, con l'aggiunta di fitoestratti per ottenere gli effetti benefici delle componenti vegetali.

#### **Metodi**

Il gruppo di studio composto da 106 dipendenti comunali di Roma con un indice di massa corporea  $\geq 25$  ed età tra i 18 e 65 anni. Abbiamo studiato gli effetti di una dieta chetogenica modificata a base di verdure verdi, olio d'oliva, pesce, carne e pietanze composte da proteine di alta qualità ma carboidrati virtualmente zero; le calorie previste ad libitum. Le misurazioni sono state effettuate prima e dopo 6 settimane di dieta.

#### **Risultati**

Non ci sono stati cambiamenti significativi nella BUN, ALT, AST, GGT e della creatinina nel sangue. Abbiamo rilevato una significativa riduzione del BMI, del peso corporeo, della percentuale di massa grassa, della circonferenza della vita, del colesterolo totale e LDL, dei trigliceridi e della glicemia. Inoltre, c'è stata un significativo aumento del colesterolo HDL (46 mg / dl a 52 mg / dl).

#### **Conclusioni**

La dieta chetogenica integrata con fitoestratti permette di ridurre il peso, la circonferenza vita e di migliorare i marcatori di rischio cardiovascolare (colesterolo e trigliceridi); inoltre ha mostrato una buona compliance.