

EFFICACE PERDITA DI PESO NEL LUNGO TERMINE ATTRAVERSO LA COMBINAZIONE DI UNA DIETA BIFASICA CHETOGENICA-MEDITERRANEA E DI UNA DIETA MEDITERRANEA DI MANTENIMENTO.

Paoli A et Al; Nutrients 2013, 5,5205-5217; doi:10.3390/nu5125205

Introduzione

I protocolli per la perdita di peso possono essere considerati di successo solo se portano risultati costanti nel lungo periodo - un obiettivo il più delle volte non raggiunto, tanto che il termine "yo - yo" è usato per descrivere la perenne battaglia tra la perdita di peso e la riconquista di peso perso comune nell'obesità.

Noi abbiamo ipotizzato che una dieta mediterranea chetogenica con phytotextracts (KEMEPHY), combinata con i benefici per la salute riconosciuti della tradizionale alimentazione mediterranea, possa favorire la perdita di peso nel lungo termine.

Metodi

Abbiamo analizzato 89 soggetti obesi maschili e femminili di età compresa tra i 25 e 65 anni che erano complessivamente sani a parte essere in sovrappeso. I soggetti hanno seguito un protocollo dietetico che si è svolto nel corso di un periodo di 12 mesi nel seguente modo: un periodo iniziale di 20 giorni di KEMEPHY (dieta chetogenica mediterranea con fitoestratti); 20 giorni di dieta low carb - non chetogenica (stabilizzazione); 4 mesi di nutrizione normocalorica Mediterranea; una seconda fase chetogenica di 20 giorni seguiti 20 giorni di fase di stabilizzazione; 6 mesi finali di nutrizione normocalorica Mediterranea.

Risultati

Per la maggioranza dei soggetti (88,25 %) vi è stata una significativa perdita di peso (da $100,7 \pm 16,54$ a $84,59 \pm 9,71$ Kg; BMI da $35,42 \pm 4,11$ a $30,27 \pm 3,58$) e di grasso corporeo (da $43,44 \pm 6,34$ a $33,63 \pm 7,6\%$) durante entrambe le fasi chetogeniche seguita da un efficace mantenimento, senza riacquisto del peso, durante i 6 mesi finali di mantenimento. Solo 8 soggetti non hanno ottenuto questo risultato. Durante i 12 mesi dello studio sono state inoltre registrate diminuzioni significative e stabili del colesterolo totale, colesterolo LDL, trigliceridi e dei livelli di glucosio. Il colesterolo HDL ha mostrato un leggero aumento dopo le fasi chetogeniche, ma tra l'inizio e la fine dei 12 mesi di studio la sua variazione non è risultata significativa. Nessun cambiamento significativo è stato osservato in ALT, AST, creatinemia e BUN (Blood Urea Nitrogen).

Discussione

La combinazione di due diete bifasiche KEMEPHY separate da lunghi periodi di mantenimento basati sulla dieta Mediterranea tradizionale portano ad un'efficace perdita di peso nel lungo termine e a miglioramenti nei fattori di rischio per la salute nella maggior parte dei soggetti. La compliance è stata molto alta e questo è stato un fattore determinante per il raggiungimento dei risultati.