

### **EFFETTI DELL'INTEGRAZIONE CON ACIDI GRASSI POLINSATURI ( $\Omega$ -3) SU ALCUNI FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE DURANTE UNA DIETA CHETOGENICA.**

*Paoli A, Moro T, Bosco G, Bianco A, Camporesi E, Mangar D.  
Marine Drugs. 2015 Feb 13;13(2):996-1009*

#### **Introduzione**

La dieta chetogenica (KD) è diventato un approccio nutrizionale ampiamente utilizzato per la perdita di peso. Alcuni degli effetti positivi del KD sui fattori di rischio cardiovascolare sono simili a quelli osservati dopo integrazione di acidi grassi polinsaturi ( $\omega$ -3). Abbiamo ipotizzato che una dieta chetogenica con fitoestratti (dieta cheto-mediterranea) associata con integrazione di acidi grassi  $\omega$ -3 possa essere efficace nella riduzione dei fattori di rischio cardiovascolari e pro-infiammatori.

#### **Materiali e Metodi**

Sono stati analizzati 34 soggetti in sovrappeso di sesso maschile, di età compresa tra i 25 ei 65 anni com-pletivamente sani sovrappeso a parte. I soggetti hanno seguito un protocollo dieta chetogenica per quattro settimane; con (KDO3) o senza (KD) integrazione di  $\omega$ -3.

#### **Risultati**

Tutti i soggetti hanno ottenuto una significativa perdita di peso corporeo e grasso corporeo e non vi era alcuna differenza significativa tra il trattamento (peso corporeo: KD-4,7 kg, KDO3-4.03 kg; grasso corporeo KD-5,41 kg, KDO3-5.86 kg). E' stata rilevata anche una diminuzione significativa del colesterolo totale, LDL-C e livelli di glucosio. Trigliceridi e livelli di insulina sono diminuito maggiormente in KDO3 vs. soggetti KD, con una differenza significativa. Tutte le citochine infiammatorie indagate (IL-1b, IL-6, TNF- $\alpha$ ) sono diminuite in modo significativo in KDO3 soggetti, mentre solo il TNF- $\alpha$  ha mostrato una diminuzione significativa nei soggetti KD oltre il periodo di studio di 12 mesi. Non sono stati osservati cambiamenti significativi di citochine anti-infiammatorie (IL-10 e IL-1Ra), creatinina, urea e acido urico. L'adiponectina è aumentata in modo significativo solo nel gruppo KDO3.

#### **Conclusioni**

L'integrazione con acidi grassi  $\omega$ -3 migliora gli effetti positivi di una dieta chetogenica mediterranea con fitoestratti su alcuni fattori di rischio cardiovascolari e stato infiammatorio.