

DIETA CHETOGENICA PER IL TRATTAMENTO DELL'OBESITÀ: ALLEATO O NEMICO?

Paoli A.

Int J Environ Res Public Health. 2014 Feb 19;11(2):2092-107

L'obesità sta raggiungendo proporzioni epidemiche ed è un forte fattore di rischio per una serie di disturbi cardiovascolari e metabolici come ipertensione, diabete di tipo 2, dislipidemia, aterosclerosi, e anche alcuni tipi di tumori. Nonostante le raccomandazioni costanti di organizzazioni di assistenza sanitaria per relativamente all'importanza del controllo del peso, questo obiettivo spesso non riesce. La predisposizione genetica in combinazione con uno stile di vita inattivo e alto apporto calorico porta ad un aumento di peso eccessivo e diffuso. Anche se ci può essere un accordo sul concetto che i cambiamenti dello stile di vita che influenzano le abitudini alimentari e l'attività fisica sono essenziali per promuovere la perdita di peso e controllo del peso, la quantità ideale e il tipo di esercizio fisico e anche la dieta ideale sono ancora in discussione. Per molti anni, gli studi di intervento nutrizionale si sono concentrati sulla riduzione del grasso nella dieta con scarsi risultati positivi nel lungo termine. Una delle strategie più studiate negli ultimi anni per la perdita di peso è la dieta chetogenica. Molti studi hanno dimostrato che questo tipo di approccio nutrizionale ha una solida base fisiologica ed biochimica ed è in grado di indurre una perdita di peso efficace oltre al miglioramento dei diversi parametri di rischio cardiovascolare. Questa recensione discute la base fisiologica della dieta chetogenica e la motivazione per l'uso in caso di obesità, i punti di forza e le debolezze di queste diete insieme a precauzioni che dovrebbero essere utilizzati nei pazienti obesi.