

# Diete low carb vs. diete low fat e i loro effetti a medio- e lungo termine su peso e malattie metaboliche

Schwingshackl Lukas

Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe "Claudiana"

**Sfondo:** Sovrappeso e obesità stanno aumentando rapidamente negli ultimi tempi. Come anche il diabete e le malattie del metabolismo lipidico sono in aumento. In Italia la prevalenza dell'obesità, è aumentata nell'ultimo decennio tra il 10-40%. Servono nuove strategie nella dietoterapia per fermare questa epidemia. Un metodo dove ci aspettiamo molto, è una riduzione di carboidrati di cui ci parla questo review.

**Metodi:** La ricerca della letteratura durava da novembre 2007 a marzo 2008. Le parole chiavi per la ricerca degli studi sono stati: "low carbohydrate diet", "ketogenic diet", "low fat diet", "variation in macronutrient content" e "weight loss diet". Sono stati usati i seguenti banchi dati: "pubmed", "embase", "biomedcentral" e la "cochrane library".

**Risultati:** Tranne uno studio che è durato due anni, mancano studi a lungo termine. Studi a medio termine ( $\leq 12$  mesi) che paragonavano una dieta tradizionale priva di grassi con una dieta ridotta in carboidrati, si è potuta osservare una riduzione dei trigliceridi, un aumento del colesterolo HDL, valori paragonabili del colesterolo LDL e un abbassamento dell'emoglobina glicosilata, nel gruppo "low carb". Soprattutto nei primi tre - sei mesi la perdita di peso era significativa più alta nei gruppi che seguivano un modello alimentare ridotto in carboidrati che uno privo di grassi. Ma dopo un anno la

perdita di peso tra i due gruppi non era più significativa, tranne che nell'unico studio a lungo termine.

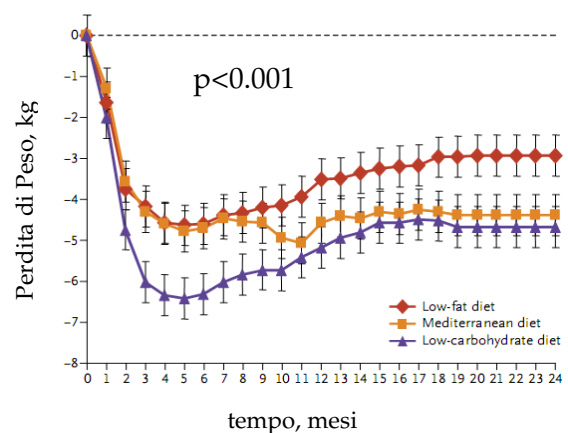


Illustrazione 1: perdita di peso a lungo termine (24 mesi) con tre modelli alimentari.

**Discussione:** La perdita di peso è paragonata al contenuto calorico e la capacità della restrizione calorica. Nei gruppi "low carb" si è visto più bassi "Drop Out" che nei gruppi che seguivano diete "low fat". Una possibile risposta potrebbe essere il più alto introito di proteine e un basso indice glicemico che diminuisce l'appetito. I presenti dati dimostrano che modelli alimentari con un basso contenuto di carboidrati sono un modo sicuro e sensato per la perdita di peso. Un punto da criticare è la mancata standardizzazione delle diete "low carb". Per il futuro servono studi a lungo termine per dimostrare definitivamente l'efficienza e la sicurezza delle diete "low carb".

