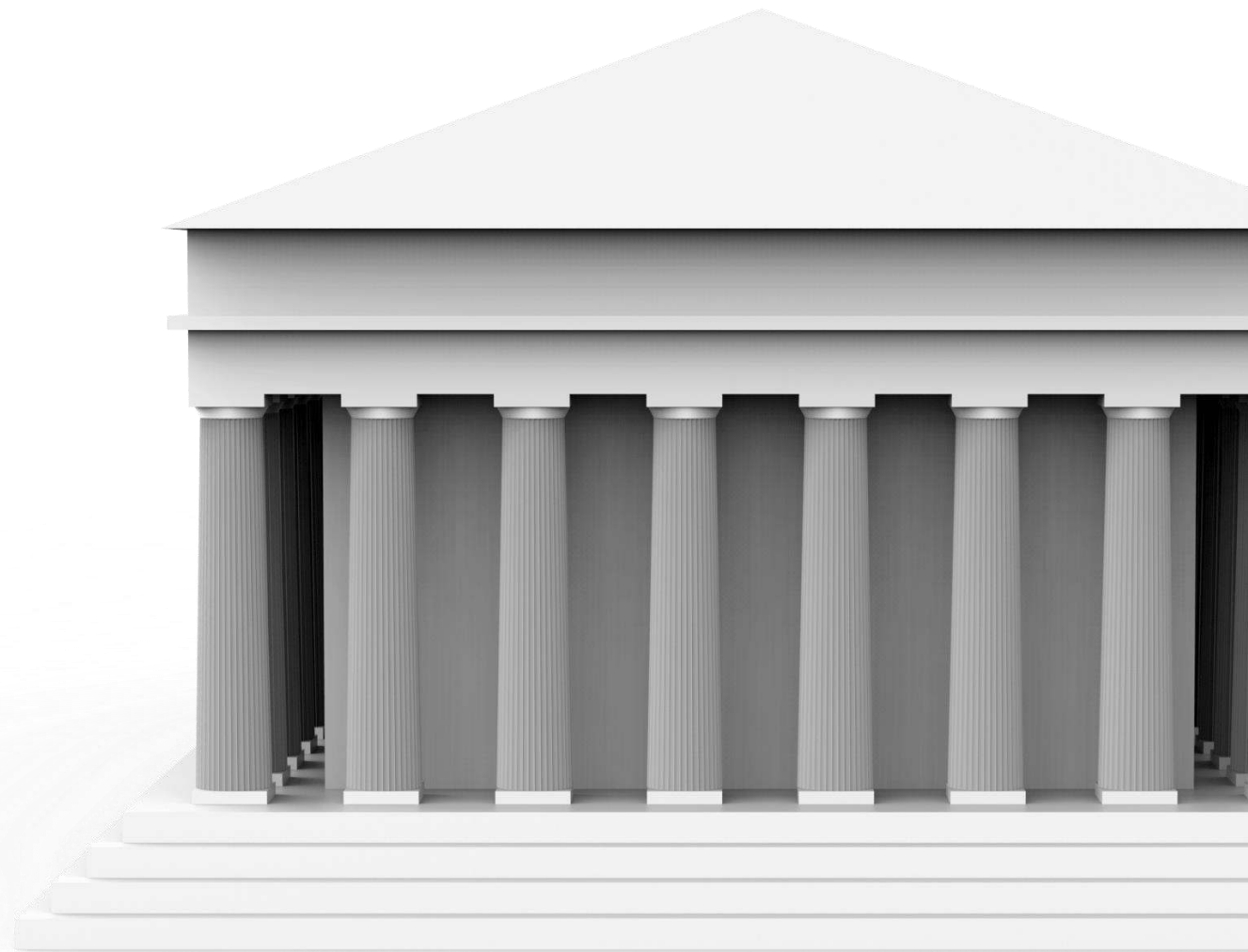




Può la classificazione alto-basso IG influenzare la perdita di peso?

Carboidrati e perdita di peso





International Journal of Obesity (2000) 24, 1310–1318
© 2000 Macmillan Publishers Ltd. All rights reserved 0307-0565/00 \$15.00
www.nature.com/ijo

Randomized controlled trial of changes in dietary carbohydrate/fat ratio and simple vs complex carbohydrates on body weight and blood lipids: the CARMEN study

WHM Saris^{1*}, A Astrup², AM Prentice³, HJF Zunft⁴, X Formiguera⁵, WPHG Verboeket-van de Venne¹, A Raben², SD Poppitt³, B Seppelt⁴, S Johnston⁵, TH Vasilaras² and GF Keogh³

¹Nutrition and Toxicology Research Institute Maastricht (NUTRIM), Maastricht University, Maastricht, The Netherlands; ²Research Department of Human Nutrition, the Royal Veterinary and Agricultural University, Copenhagen, Denmark; ³MRC Dunn Clinical Nutrition Centre, Cambridge, UK; ⁴German Institute of Human Nutrition, Potsdam, Germany; and ⁵The Eating Disorders Unit, University Hospital Germans Trias i Pujol, Badalona, Spain



Obiettivo

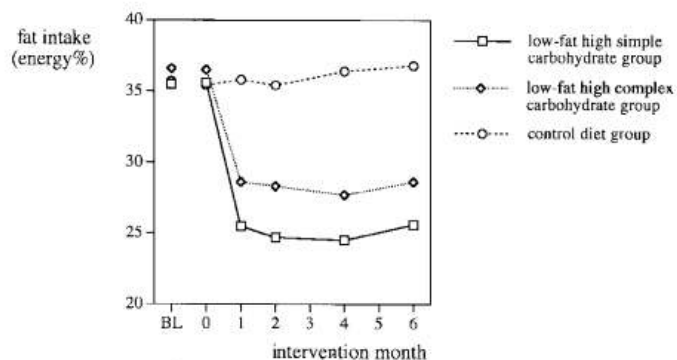
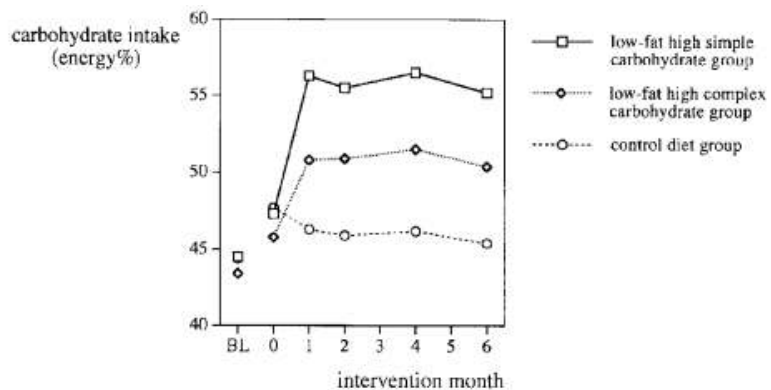
Studiare gli effetti a lungo termine del cambiamento nel rapporto dietetico grassi/carboidrati e carboidrati semplici vs complessi



Design

I soggetti sono stati assegnati per 6 mesi ad un "seasonal control group" (nessun intervento) o a uno dei tre gruppi sperimentali:

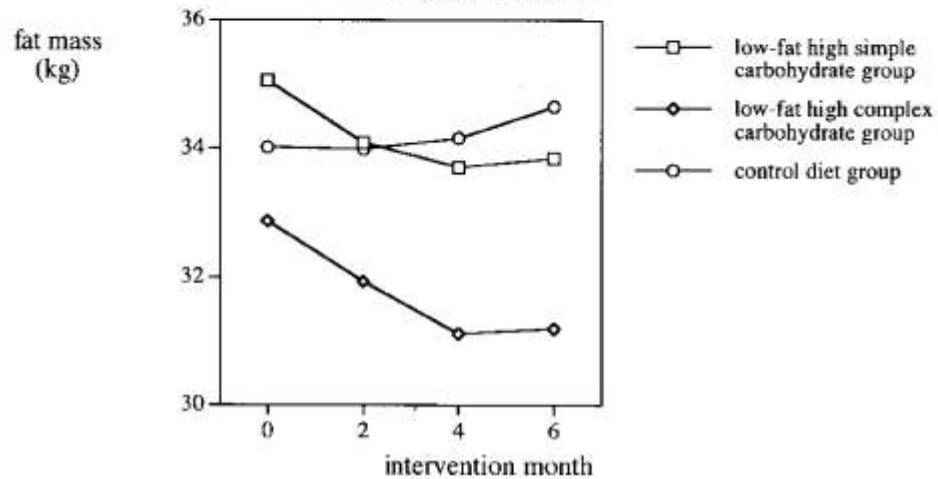
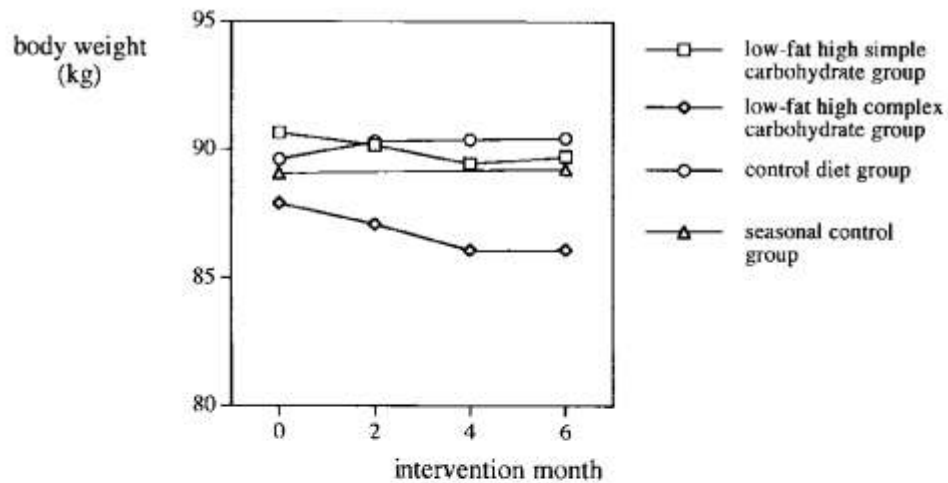
- un gruppo "dieta di controllo" (intake dietetici tipici in media nazionale")
- un gruppo "carboidrati semplici ad alto contenuto di grassi"
- un gruppo "carboidrati complessi ad alto contenuto di grassi"



Risultati

La perdita di peso corporeo nei gruppi "carboidrati semplici ad alto contenuto di grassi" e "carboidrati complessi ad alto contenuto di grassi" è stata di 0,9 kg e 1,8 kg.

Il gruppo di controllo e il seasonal control group hanno guadagnato peso (0,8 e 0,1 kg,).



Conclusioni

I nostri risultati suggeriscono che la riduzione dell'assunzione di grassi si traduce in una riduzione modesta ma significativa del peso corporeo e del grasso corporeo.

Il concomitante aumento dei carboidrati semplici o complessi non indicava differenze significative nel cambiamento di peso.



Discussione

Questo studio dimostra che cambiamenti specifici nella composizione dei macronutrienti della dieta possono influenzare favorevolmente il peso corporeo e la massa grassa negli adulti moderatamente obesi.

In particolare, una dieta ad libitum a basso contenuto di grassi e ricca di carboidrati complessi ha ridotto il peso corporeo di 2,6 kg e la massa grassa di 2,4 kg rispetto a una dieta per il controllo dei grassi moderati.

Una dieta povera di grassi ma più ricca di carboidrati semplici ha anche ridotto il peso corporeo e la massa grassa in modo significativo rispetto a una dieta di controllo (1,7 e 1,9 kg, rispettivamente).



Discussione

In entrambi i gruppi di intervento dietetico a basso contenuto di grassi è stata osservata una significativa diminuzione del peso corporeo e del grasso corporeo.

Questi risultati confermano ulteriormente l'opinione che le diete a basso contenuto di grassi ad libitum abbiano un effetto positivo sul grasso corporeo.

I cambiamenti nel peso corporeo e nella massa grassa tra i gruppi a basso contenuto di grassi non erano significativamente differenti

No difference in body weight decrease between a low-glycemic-index and a high-glycemic-index diet but reduced LDL cholesterol after 10-wk ad libitum intake of the low-glycemic-index diet FREE

Birgitte Sloth ✉, Inger Krog-Mikkelsen, Anne Flint, Inge Tetens, Inger Björck, Sophie Vinoy, Helena Elmståhl, Arne Astrup, Vincent Lang, Anne Raben

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 80, Issue 2, August 2004, Pages 337–347, <https://doi.org/10.1093/ajcn/80.2.337>

Published: 01 August 2004 **Article history** ▼

Average daily nutrient content of test foods in the low-glycemic-index (LGI) and high-glycemic-index (HGI) diets (10 MJ energy requirement)¹

Nutrient	LGI diet test foods	HGI diet test foods
Energy (kJ/d)	4860	4886
Weight (g/d)	810	810
Energy density, with drinking water (kJ/100 g)	6.0	6.0
Weighted glycemic index ²	78.6	102.8
Carbohydrates (g/d)	232.1	234.0
(% of energy)	81.2	81.7
Protein (g/d)	36.5	36.1
(% of energy)	12.8	12.6
Total fat (g/d)	7.6	7.3
(% of energy)	5.9	5.7
Dietary fiber (g/d)	29.3	32.2
Water (g/d)	401	309

Obiettivo

L'obiettivo dello studio era di indagare gli effetti a lungo termine di una dieta povera di grassi e ricca di carboidrati con un basso indice glicemico (LGI) o un alto indice glicemico (HGI) sull'assunzione di energia ad libitum, sul peso corporeo e sulla composizione, nonché come sui fattori di rischio per il diabete di tipo 2 e la cardiopatia ischemica in soggetti sani in sovrappeso.

Subject characteristics at baseline^f

	LGI diet group (n = 23)	HGI diet group (n = 22)
Age (y)	28.9 ± 1.3 (21–41)	30.8 ± 1.3 (20–40)
Weight (kg)	78.7 ± 1.6 (66.7–94.3)	80.2 ± 1.4 (68.9–96.4)
Height (m)	1.69 ± 0.01 (1.57–1.82)	1.70 ± 0.01 (1.60–1.82)
BMI (kg/m ²)	27.6 ± 0.3 (24.5–30.5)	27.6 ± 0.3 (25.5–29.9)
Fat mass (%)	37.0 ± 0.9 (30.2–44.7)	38.5 ± 0.9 (25.9–45.2)
Waist-to-hip ratio	0.78 ± 0.01 (0.69–0.90)	0.80 ± 0.01 (0.67–0.93)
Sagittal height (cm)	21 ± 0 (19–25)	22 ± 0 (19–25)
Diastolic blood pressure (mm Hg)	73 ± 2 (59–93)	76 ± 2 (63–93)
Systolic blood pressure (mm Hg)	123 ± 2 (103–148)	124 ± 2 (106–142)
Heart rate (beats/min)	64 ± 2 (39–80)	59 ± 2 (43–76)
Stunkard and Messick questionnaire ²		
Factor 1	9.7 ± 0.7 (4.0–17.0)	10.2 ± 0.7 (3.0–16.0)
Factor 2	7.7 ± 0.8 (2.0–14.0)	9.1 ± 0.7 (4.0–14.0)
Factor 3	5.4 ± 0.7 (1.0–13.0)	7.9 ± 0.7 (2.0–13.0) ³
Baecke et al questionnaire ⁴		
Factor 1	2.6 ± 0.1 (2.1–3.5)	2.6 ± 0.1 (1.9–3.6)
Factor 2	3.0 ± 0.1 (1.8–4.3)	2.7 ± 0.2 (1.3–3.8)
Factor 3	3.5 ± 0.1 (2.5–4.5)	3.2 ± 0.1 (1.5–4.3)

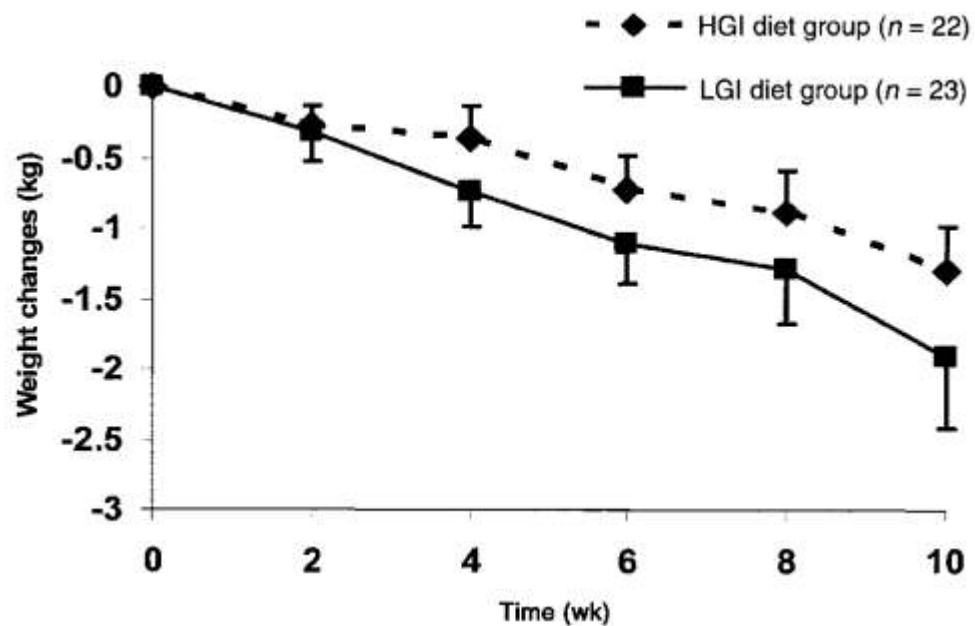
Design

10 settimane

2 gruppi.

Gli alimenti test LGI o HGI, erano uguali in termini di energia totale, densità energetica, fibra alimentare e composizione dei macronutrienti.

I soggetti erano 45 (dieta LGI: n 23; dieta HGI: n 22) sani, sovrappeso, età compresa tra 20 e 40 anni.

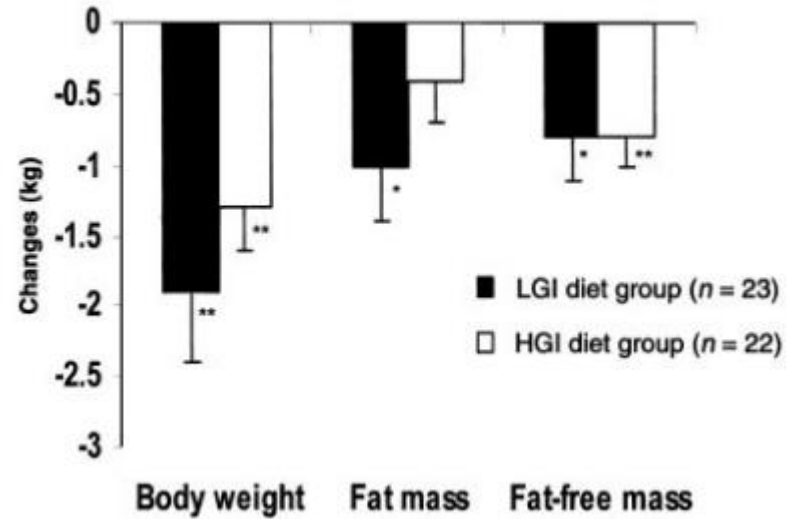


Risultati

Il peso corporeo medio (dieta LGI: 1,9 0,5 kg; dieta HGI: 1,3 0,3 kg) e la massa grassa (dieta LGI: 1,0 0,4 kg; dieta HGI: 0,4 0,3 kg) sono diminuiti nel tempo, con differenze tra i gruppi non significative.

Non sono state osservate differenze significative tra i gruppi per quanto riguarda

- insulina sierica a digiuno,
- marker per la valutazione della resistenza all'insulina.
- colesterolo HDL.



Conclusioni

Questo studio non supporta la tesi secondo cui le diete LGI a basso contenuto di grassi sono più benefiche delle diete HGI per quanto riguarda l'appetito o la regolazione del peso corporeo, valutate su 10 settimane.



Discussione

Il risultato più importante di questo studio è stata la mancanza di differenze tra i gruppi in termini di

apporto energetico,

peso corporeo

variazioni della massa grassa

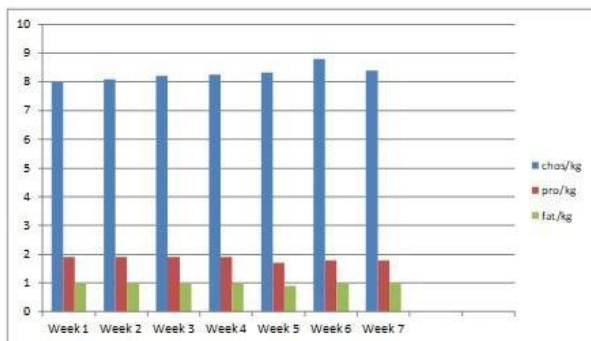
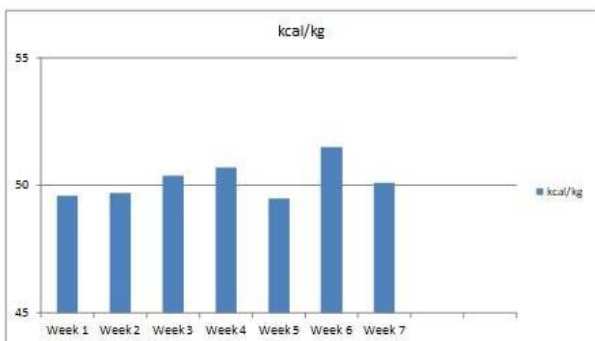
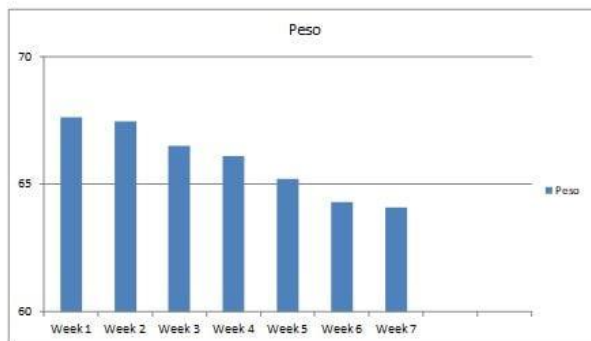
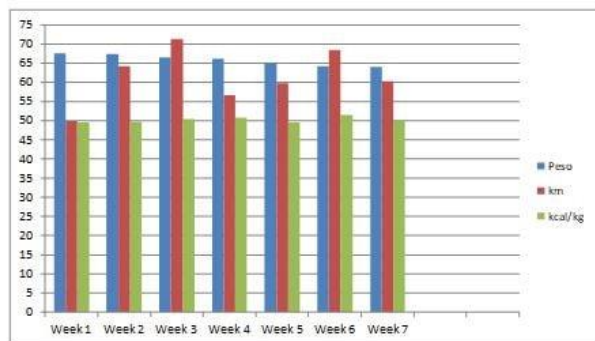
dopo 10 settimane di consumo ad libitum di una dieta LGI o HGI da parte di donne leggermente sovrappeso.

I membri del gruppo dieta LGI non hanno abbassato il loro apporto energetico significativamente più di quanto hanno fatto quelli del gruppo dieta HGI. Pertanto, i nostri dati non supportano la tesi secondo cui le diete LGI sono più sazianti e comportano un minore apporto energetico ad libitum rispetto alle diete HGI.



Discussione

In conclusione, questo studio non supporta la tesi secondo cui le diete LGI a basso contenuto di grassi sono più vantaggiose delle diete HGI a basso contenuto di grassi per quanto riguarda l'appetito e la regolazione del peso corporeo, se valutate in un contesto ad libitum su 10 settimane.



Riflessioni su caso studio

Peso di partenza 67,7kg, peso odierno 64 kg

Due dati

Kcal mai sotto una media settimanale di 3100kcal

Mai sotto le 48-49kcal per kg di peso

Mai sotto gli 8g di carboidrati per kg di peso

Massimo raggiunto 872g di carboidrati al giorno, cioè 13,6g di chos per kg

Integrazione minimo 60g/h per arrivare nei lunghi a 90g/h



Può la classificazione alto-basso IG influenzare la perdita di peso?

Grazie per l'attenzione

