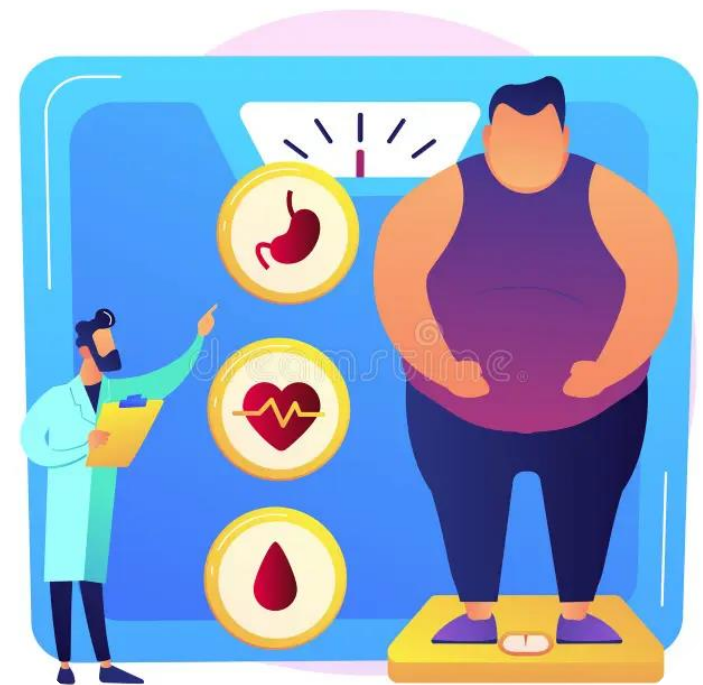




BENEFICI DI UNA PERDITA DI PESO
GRADUALE E RISCHI DI UNA REPENTINA

Quando è opportuno il calo ponderale?

- Nel trattamento dell'obesità, definita con un BMI superiore a 30.
- Nel trattamento del sovrappeso definito con un BMI tra 25,9 e 29,9.
- L'obesità associata a complicanze importanti, tra le più comuni: diabete di tipo 2, ipertensione, ipertrigliceridemia.



Benefici del calo ponderale

- Riduzione del **grasso corporeo** (che definisce l'obesità secondo l'OMS)
- Miglioramento del **controllo glicemico**
- Diminuzione colesterolo LDL e aumento HDL
- Miglioramento della **funzione diastolica**
- Miglior controllo per l'**ipertensione**

Benefici raggiungibili anche solo con la perdita del **10% del peso corporeo** iniziale in circa 4-6 mesi, che permetterebbe la perdita del 30% della massa grassa.



Come si ottiene?

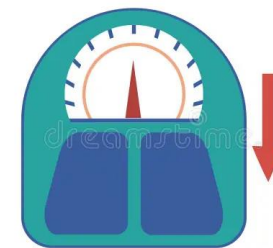
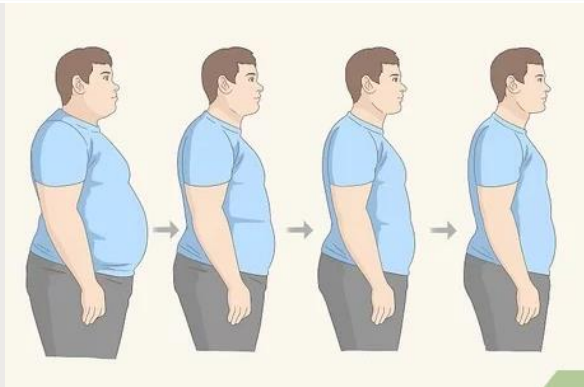
La 1° tecnica terapeutica del trattamento di obesità e sovrappeso è la **prescrizione dietetica** e l'aumento dell'attività fisica.

La dietoterapia ha degli scopi ben precisi tra cui la rieducazione alimentare.

Il miglior piano dietetico in accordo con molti studi è quello che permette un calo del **peso graduale** (500 g - 1 Kg a settimana) attraverso una dieta **ipocalorica bilanciata**.

Confronto In base ai risultati ottenuti dalla metanalisi (Cambridge University press, 2020)

PERDITA DI PESO GRADUALE (PG)	PERDITA DI PESO REPENTINA (PR)
Perdita maggiore di massa grassa --> 1 Kg in più rispetto PR	Perdita minore di massa grassa
Minor % di grasso corporeo	Maggior % di grasso corporeo rispetto a PG
Mantenimento del MB	Riduzione del MB --> circa 100 kcal in meno rispetto PG



Gli studi presi in considerazione prevedevano una durata da 9 a 36 settimane nei gruppi "graduali" e da 5 a 12 nei "rapidi". Con 167 partecipanti "graduali" e 194 partecipanti "rapidi".

Anche l'ISS raccomanda una perdita graduale perchè:

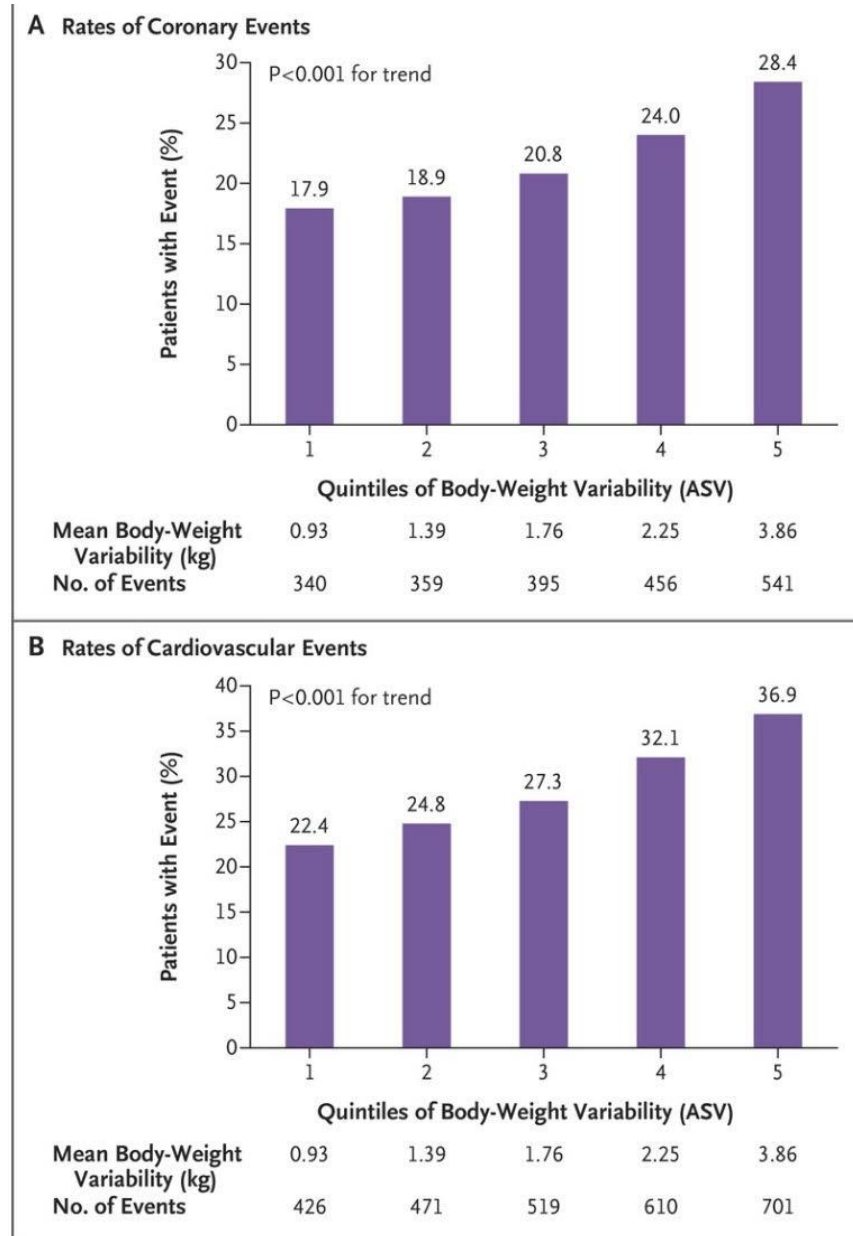
PERDITA DI PESO GRADUALE (PG)	PERDITA DI PESO REPENTINA (PR)
↓ impatto psicologico	↑ impatto psicologico
Educazione alimentare	No educazione alimentare
Mantenimento del peso nel tempo	Ripresa del peso --> possibile effetto yo-yo





Conseguenze dell'effetto yo-yo e perché si riprende peso

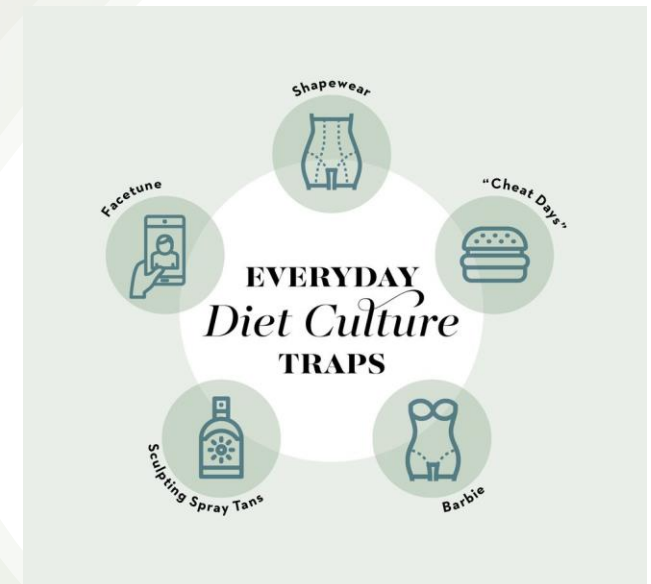
- Dopo una rapida perdita di peso, questo spesso viene ripreso.
- Questo fenomeno si verifica perché l'**impatto psicologico** e **metabolico** aumentano il senso di fame.
- L'organismo cerca di rimediare **abbassando il MB** e **aumentando l'appetito**.
- Questo però è molto **rischioso** perché porta a **gravi conseguenze cardiovascolari**, come possiamo vedere da questo studio che comprendeva **9509** partecipanti.
- Più è **alta la variazione** del peso e più aumenta il **rischio** di un evento **coronarico e cardiovascolare**.



Perché le persone tendono a seguire piani molto restrittivi?



- **Voglia di un risultato immediato**
- **"Diet Culture"**: convinzione che la dieta sia regime severo
- Attrazione verso comportamenti nuovi e singolari: la voglia di provare nuove abitudini molto diverse dalle proprie



Conclusioni



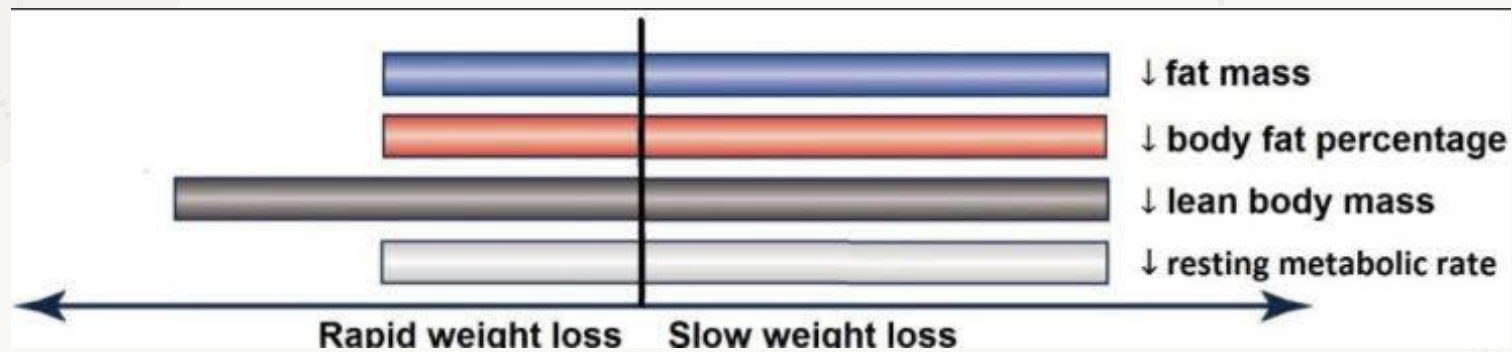
Nonostante nella metanalisi non ci siano **differenze** tra PG e PR in termini di:

- Calo ponderale
- Perdita di massa muscolare (studi in contraddizione)



La **perdita di peso graduale** è vantaggiosa sotto altri aspetti.

- Mantenimento MB
- Perdita massa grassa
- Risultati a lungo termine
- Possibilità di fare educazione alimentare



Bibliografia

Metanalisi: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effects-of-gradual-weight-loss-v-rapid-weight-loss-on-body-composition-and-rmr-a-systematic-review-and-metaanalysis/427E2A512D278FC053CEBB73995FEEFC>

ISS: https://www.iss.it/prodotti-per-il-controllo-del-peso/-/asset_publisher/S27m3JVjGST7/content/strategie-non-farmacologiche-per-la-perdita-di-peso

New England Journal of Medicine: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1606148>

Documenti CREA, "Nutrinformarsi diete"