

La rivalutazione della carne bovina nella dieta ipocalorica moderna

William S. Yancy

Professore di Medicina alla Duke University, Durham, North Carolina (Usa)

Il fenomeno dell'obesità è in aumento in tutto il mondo, soprattutto negli Stati Uniti d'America. **Per perdere peso le ultime ricerche scientifiche hanno rivalutato sempre più il ricorso a diete a basso contenuto di carboidrati, conosciute anche come diete ricche di proteine o grassi.** Tuttavia, l'insufficiente informazione fa sì che l'alto contenuto di grassi e colesterolo in queste diete alimenti il timore, in realtà ingiustificato, che diete povere in carboidrati possano innalzare i livelli di colesterolo nel siero aumentando quindi il rischio di malattie cardiovascolari. Lo scopo delle nostre ricerche è stato di valutare gli effetti sul peso corporeo e sui lipidi sierici, in un periodo di sei mesi, di una dieta chetogena a basso contenuto di carboidrati (Lckd) abbinata a integratori alimentari rispetto a una dieta povera di calorie, a basso contenuto di grassi e colesterolo (Lfd).

In uno studio clinico randomizzato abbiamo arruolato 120 volontari del luogo che erano sovrappeso, iperlipidemici e motivati a perdere peso. In uno studio clinico ambulatoriale questi volontari:

1) informati sull'Lckd (inizialmente <20 grammi di carboidrati al dì), hanno ricevuto degli integratori alimentari, sono stati consigliati di fare dell'attività fisica e sono stati organizzati alcuni incontri di gruppo, oppure

2) informati sull'Lfd (<30% di energia dai grassi, <300 mg/dì di colesterolo, 2,1-4,2 MJ/dì in meno rispetto alla stima di una dieta di mantenimento), sono stati consigliati di fare attività fisica e sono stati organizzati alcuni incontri di gruppo.

La dieta Lckd prevedeva un apporto illimitato di carne e di uova e quantitativi limitati di verdura e formaggi. Gli amidi sono stati drasticamente limitati. I nostri principali controlli hanno riguardato: il peso corporeo, la composizione corporea calcolata mediante l'impedenza bioelettrica, il valore dei lipidi sierici a digiuno e la tolleranza.

I due gruppi presentavano caratteristiche di base analoghe. L'età media era di circa 45 anni, circa il

75% era composto da donne e il 76% era caucasico. Il peso corporeo medio di base era di circa 97 kg e l'indice di massa corporea era 34 kg/m². Un maggior numero di partecipanti del gruppo Lckd (75%) rispetto al gruppo Lfd (53%) ha portato a termine lo studio semestrale (p=0,03). Fra coloro che avevano completato i 6 mesi, la perdita di peso è stata maggiore nel gruppo Lckd (variazione media [+SD], -14,2+4,8%) rispetto al gruppo Lfd (-9,3+6,4% del peso corporeo iniziale, p=0,002 di confronto). La perdita della massa lipidica (Lckd: -10,5+4,1 kg, Lfd: -6,5+5,9 kg, p=0,001 di confronto) in entrambi i gruppi si è rivelata notevolmente superiore di quella della massa non lipidica (Lckd: -3,4+2,1 kg, Lfd: -2,5+1,9 kg, p=0,05 di confronto). Si è riscontrata una maggior diminuzione dei trigliceridi sierici nel gruppo Lckd rispetto al gruppo Lfd (-42+29% contro -15+33%, p<0,001), e un maggior aumento del colesterolo Hdl (+13+29% contro -1+14%, p<0,001). Non sono state rilevate differenze nel colesterolo totale e nel colesterolo Ldl nei due gruppi.

Per concludere, **una dieta chetogena povera di carboidrati abbinata all'assunzione di integratori alimentari (più ricca di carne) ha avuto una maggior adesione e ha ottenuto come risultato una perdita di peso superiore con variazioni favorevoli nei trigliceridi sierici e nel colesterolo Hdl in 6 mesi rispetto a una dieta povera di calorie, ma con un ridotto apporto di grassi e colesterolo.** È certo che si condurranno ulteriori ricerche sul meccanismo d'azione e sulla sicurezza delle diete a basso contenuto di carboidrati.

RICERCHE SUCCESSIVE SULL'ARGOMENTO

Perdere peso mantenendo nel contempo intatta la massa muscolare. È il sogno di tutti quelli che si mettono a dieta. Secondo altri studi, condotti sempre negli Stati Uniti, la formula basata su proteine e verdure, riconducibile al classico abbinamento «bistecca-insalata» è l'unica che consente di raggiungere questo obiettivo.

L'ultima ricerca in questo campo è stata condotta dal professor Donald Layman, nutrizionista ame-

ricano dell'Università dell'Illinois di Urbana-Champaign: i risultati sono stati pubblicati sul Journal of Nutrition di febbraio, e indicano che **le diete che consentono più facilmente di perdere peso mantenendo intatta la massa magra, sono quelle che riducono pane, pasta e cereali, riabilitando la fettina, dando quindi via libera a carni magre, pollame e prodotti caseari**, con l'ausilio di contorni freschi. In altre parole sconfessa sia la dieta mediterranea intesa in maniera estremistica e non corretta, sia la piramide alimentare raccomandata sinora dai medici che mettevano la carne, specialmente quella rossa, tra i cibi da consumare con grande moderazione, onde evitare malattie cardiovascolari e aumento di peso.

Lo studio condotto all'Università dell'Illinois, ha visto 24 donne tra i 45 e i 56 anni in soprappeso di almeno il 15% rispetto al loro peso ideale. Tutte hanno seguito una dieta di 1.700 calorie al giorno: un primo gruppo si è attenuto ai principi della piramide messa a punto dai nutrizionisti negli ultimi dieci anni e ha privilegiato i carboidrati (pane,

pasta, riso e cereali), concedendosi poche proteine di origine animale (carni, uova, formaggi e latte). L'altro gruppo ha fatto il contrario basando la propria dieta soprattutto su carni, specialmente bovine, prodotti caseari e uova e al massimo ha consumato 170 grammi di carboidrati al giorno.

Alla fine del periodo di dieta, tutte erano calate di circa sei chili. Ma le signore del primo gruppo, che hanno privilegiato i carboidrati, si sono ritrovate con circa due chili di muscolatura in meno. Quelle del secondo gruppo invece, hanno perso principalmente grasso e pochissima massa magra.

Donald Layman, lo studioso che ha condotto l'esperimento, attribuisce parzialmente questo risultato alla leucina, un aminoacido che agirebbe positivamente sui muscoli: è presente in carne, pollame, pesci, uova e formaggi. In più, mentre in tutte le volontarie si è assistito a un calo del 10/12% di colesterolo, in quelle che hanno privilegiato le proteine animali si è verificato anche un calo dei pericolosi trigliceridi.

Curriculum Vitae

William S. Yancy

Data di nascita: 12 febbraio 1969.

Luogo di nascita: Oceanside, California.

Residenza: Durham, North Carolina.

Studi e formazione:

Duke University Medical Center, Durham, NC - Fellow in Health Services Research, Divisione di Medicina Interna Generale, 1999-01 - Master in Scienze della Salute, maggio 2001;

University of Pittsburgh Medical Center - Pittsburgh,

Pennsylvania - Chief Medical Resident, 1998-99 - Internato in Medicina Interna, 1995-98;

East Carolina University School of Medicine - Greenville, North Carolina - Laurea in Medicina, maggio 1995;

Duke University, Durham, North Carolina - Bachelor of Arts, maggio 1991;

Scuola Superiore Charles E. Jordan - Durham, North Carolina - Diploma di maturità: giugno 1987.