

CONFRONTO TRA DIETA MEDITERRANEA, ZONA E TISANOREICA SU FUNZIONALITÀ EPATICA E RENALE ED ASSETTO LIPIDICO

Paoli A et Al; Agro Food Ind Hi-Tech 2010, 21:24-29

Introduzione

Scopo del lavoro era testare in che modo i tre tipi di dieta, rappresentanti ognuna un diverso approccio alimentare, agissero su parametri antropometrici e metabolici.

Materiali e metodi

Sono stati reclutati 60 soggetti, 44 soggetti hanno completato la sperimentazione. I soggetti sono stati assegnati random ad uno dei 3 gruppi di dieta: mediterranea (MED), zona (ZON) e tisanoreica (TIS). Antropometria, ematochimica ed esame urine sono stati eseguiti ogni 20 giorni.

Risultati

Nella riduzione ponderale TIS ha determinato una media, significativa, di 8.08 kg, rispetto ai 5.75 kg ZON e i 3.03 kg MED. Per quanto concerne la massa grassa vi è stata una riduzione di 2.04 kg MED, 3.34 ZON e 4.86 TIS con una differenza significativa di TIS vs ZON e MED. La percentuale di massa grassa persa per TIS è 22.08%, per ZON 15.55% e per MED 8.63%. Per quanto riguarda l'ematochimica non risultano significative differenze per creatininemia, acido urico e urea. Per il metabolismo è stato possibile osservare una riduzione significativa del QR nel gruppo TIS rispetto al gruppo MED.

Conclusioni

I dati confermano quanto trovato da altri autori sull'efficacia della dieta chetogenica per la riduzione ponderale, miglioramento del profilo lipidico e sulla sostanziale innocuità per la funzionalità epatica e renale. Inoltre, l'utilizzo di integratori che simulino l'aspetto ed il gusto dei carboidrati, e di fitoestratti che mitigano gli effetti collaterali della chetosi aumenta la compliance dei pazienti, riducendone il drop-out.