

MeB – Pagine Elettroniche

Volume VI

Ottobre 2003

numero 8

AVANZI**Novità, riflessioni, contributi e proposte**

a cura di Giorgio Bartolozzi

Tenendo conto dell'aumentata prevalenza dell'obesità nel bambino e nell'adolescente e delle sequele che questa situazione comporta, sono state tentate nuove strade per quanto riguarda l'alimentazione. Una dieta molto povera di carboidrati (altrimenti detta chetogenica), come una dieta semplicemente povera di carboidrati o una dieta povera di grassi si sono dimostrate ben tollerate ed efficaci nel promuovere una perdita di peso sia bambini, che negli adolescenti e negli adulti. E' stato condotto uno studio per confrontare una dieta povera di carboidrati con una dieta povera di grassi: in ambedue i gruppi la dieta non fu ristretta e venne continuata per 12 settimane (**Sondike S.B. et al., J Pediatr 2003, 142:253-8**). Con la dieta povera di carboidrati è stata notata una maggiore perdita di peso ($p > 0,05$) e un miglioramento dei livelli di colesterolo non HDL ($p < 0,05$). Viene concluso che una dieta povera di carboidrati è un metodo efficace per la perdita di peso a breve termine negli adolescenti obesi e che non è pericolosa secondo il profilo lipidico.