

Diete, quando i kg persi tornano indietro

News

Inviato da : Pina Corcione

Pubblicato il : 17/4/2025 9:10:00



E' il corpo che 'congiura' come meccanismo di difesa, emerge da uno studio.



Chiunque abbia provato a perdere chili con una dieta, sa anche che prima o poi il peso perso ritorna. E ora si è scoperto anche perché: si tratta di una sorta di sindrome 'post-dieta', un meccanismo di difesa coordinato tra ormoni e metabolismo diretto a farci riprendere i chili. Lo ha scoperto un gruppo di ricercatori australiani, come spiega uno studio pubblicato sul 'New England Journal of medicine'. In una clinica che assiste persone per dimagrire, ne sono state reclutate 50 tra uomini e donne, con una media di peso di 105 kg per i primi e 90 per le seconde.

Dopo 10 settimane di dieta a basso contenuto calorico, avevano perso in media 13 kg. A quel punto, 34 pazienti hanno interrotto la dieta e iniziato a lavorare per mantenere il nuovo peso, usufruendo anche di counseling e supporto telefonico con i nutrizionisti, facendo esercizio fisico regolare e mangiando più verdura e meno grassi. Ma nonostante gli sforzi, dopo un anno tutti avevano ripreso in media 5 kg, e tutti riportavano di sentirsi affamati e preoccupati del cibo più di quando avessero iniziato la dieta. I ricercatori hanno così riscontrato uno stato biologico alterato. I corpi ancora 'siccotelli' dei pazienti si comportavano come se stessero morendo di fame e facevano gli straordinari per fargli riguadagnare il peso perso.

Ad esempio, la grelina, ormone gastrico, noto come ormone della fame, era del 20% più alto rispetto all'inizio dello studio, mentre il peptide YY, ormone legato al contenimento dell'appetito, era più basso del normale. Un 'cocktail' di altri ormoni legati a fame e al metabolismo sono stati trovati notevolmente cambiati rispetto ai livelli pre-dieta. "Era come se ci fosse una sindrome post dieta - spiega Joseph Proietto - Quello che abbiamo visto è un meccanismo di difesa coordinato con molteplici componenti tutti diretti a farci riprendere peso. Questo spiega, credo, l'alto tasso di fallimento nei trattamenti contro l'obesità. Si tratta comunque di risultati che vanno confermati su un campione di persone più vasto".

A