



UNIVERSITÀ DI PISA

*La scoperta dell'Università di Pisa e del National Institutes of Health statunitense pubblicata sulla rivista scientifica Metabolism Clinical and Experimental*



Pisa,

20 luglio 2020 - “Sono a dieta, perché non perdo peso?” è un dilemma a cui la maggior parte di noi non trova una risposta conclusiva. Per dare una spiegazione a questo problema comune nelle persone che iniziano una dieta, c'è un nuovo studio dell'Università di Pisa e del National Institutes of Health statunitense pubblicato sulla rivista scientifica “Metabolism Clinical and Experimental”.

In

base ai risultati di questa ricerca è infatti la risposta metabolica all'inizio della dieta a determinare la perdita di peso a lungo termine. Dal punto di vista quantitativo, se il metabolismo si riduce di 100 kcal al giorno questo si traduce in media in 2 kg di peso non perso dopo sei settimane di dieta.



*Prof. Paolo Piaggi*

“Ognuno di noi possiede uno specifico profilo metabolico - spiega Paolo Piaggi, bioingegnere dell’Ateneo pisano e autore senior dello studio - alcuni soggetti hanno un metabolismo più ‘risparmiatore’ rispetto ad altri, ossia riducono maggiormente il loro consumo energetico giornaliero quando diminuiscono il loro introito calorico come, ad esempio, durante una dieta ipocalorica. Questi soggetti tendono quindi a perdere meno peso nel tempo dato che il loro organismo riduce molto il suo consumo energetico, pertanto la dieta ipocalorica in questi soggetti perde la sua efficacia in termini di calo di peso corporeo nel corso del tempo”.

Lo studio è stato condotto nella clinica del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) a Phoenix (Arizona, USA) e ha riguardato 11 individui sani ma in sovrappeso o con obesità di cui è stata misurata la spesa energetica per 24 ore in una camera metabolica durante una dieta ipocalorica di sei settimane che riduceva del 50% il fabbisogno energetico giornaliero individuale.

Lo studio clinico è stato ideato da Paolo Piaggi, “cervello di ritorno” presso

l'Università di Pisa grazie al programma “Rita Levi Montalcini” e attualmente ricercatore del Dipartimento di Ingegneria dell'Informazione dell'Università di Pisa, i cui interessi di ricerca si focalizzano sull'identificazione e caratterizzazione dei fenotipici metabolici nei soggetti umani nell'ambito dello studio dell'obesità.

“L'efficacia

della dieta ipocalorica per perdere peso dipende strettamente dal nostro specifico profilo metabolico - afferma Piaggi - sapere se rientriamo più nella tipologia di metabolismo più ‘risparmiatore’ o più ‘dispendioso’ può aiutarci a identificare i soggetti in cui la dieta ipocalorica avrà un maggior effetto sulla perdita di peso rispetto ad altri che devono invece supplementare la dieta con, ad esempio, un'aumentata attività fisica per innalzare il loro dispendio energetico e poter efficacemente perdere peso”.