



I.R.C.C.S.
POLICLINICO SAN DONATO

Uno studio dell'IRCCS Policlinico San Donato dimostra che l'uso della calorimetria indiretta massimizza i benefici delle terapie dimagranti. Prof. Livio Luzi: "Con il nostro studio abbiamo evidenziato che misurando, anziché stimando, le calorie consumate dal soggetto l'efficacia della dieta a medio-lungo termine è molto maggiore"



Milano, 19 dicembre 2017 - Una dieta basata sulla calorimetria indiretta[1], piuttosto che sulla previsione del consumo calorico, favorisce la perdita di peso nei pazienti obesi o in sovrappeso. È quanto emerge da uno studio, pubblicato sulla rivista *Acta Diabetologica*, eseguito presso l'Area di Endocrinologia e Malattie Metaboliche dell'IRCCS Policlinico San Donato, diretta dal prof. Livio Luzi.

Obiettivo dello studio osservazionale è stato quello di confrontare le variazioni di peso e le variazioni dei parametri metabolici all'interno di due gruppi composti da persone in sovrappeso e da soggetti obesi.

È stata effettuata un'analisi retrospettiva su 355 pazienti, uomini e donne, dell'Area di Endocrinologia e Malattie Metaboliche: la dieta è stata prescritta per 215 di loro sulla base di un dispendio energetico a riposo (REE) misurato dalla calorimetria indiretta e per i restanti 140 sulla base di un REE stimato dallo specialista attraverso un'equazione predittiva (metodo Harris-Benedict).

Una significativa diminuzione del peso corporeo è stata osservata nel gruppo che si è sottoposto alla calorimetria indiretta. In entrambi i gruppi, invece, è stata rilevata un'importante diminuzione relativamente ai parametri metabolici.

Per la prima volta, questo studio, avendo evidenziato che un programma di dimagrimento basato sulla calorimetria indiretta è più efficace di una dieta basata su equazioni predittive, suggerisce un ricorso sistematico alla calorimetria indiretta nei trattamenti di riduzione del peso. Infatti, le formule predittive, nonostante siano più facili da applicare e più usate, sono caratterizzate da un inferiore grado di precisione

nella valutazione del REE.

“La maggior parte dei centri dietologici prescrive la dieta ipocalorica stimando con equazioni predittive il metabolismo basale e il dispendio energetico. Questo può indurre un errore che può arrivare al 20-30% delle calorie realmente consumate, ed è questo uno dei motivi perché spesso la prescrizione dietetica determina una riduzione del peso solo temporanea. Con il nostro studio abbiamo evidenziato che misurando, anziché stimando, le calorie consumate dal soggetto l'efficacia della dieta a medio-lungo termine è molto maggiore”, dichiara il prof. Livio Luzi, responsabile dell'Area di Endocrinologia e Malattie Metaboliche dell'IRCCS Policlinico San Donato e Professore Ordinario di Endocrinologia all'Università degli Studi di Milano.

[1] La calorimetria indiretta è una metodica che permette la determinazione del dispendio energetico a riposo (REE) mediante la misurazione dell'ossigeno consumato (VO₂) e dell'anidride carbonica prodotta (VCO₂) durante il periodo di misurazione e consente di individuare eventuali alterazioni del metabolismo basale del soggetto, spesso causa di significative alterazioni dello stato nutrizionale (incremento o calo ponderale).