

Ο περιορισμός θερμίδων με ή χωρίς διαλειμματική νηστεία οδηγεί στην ίδια απώλεια σωματικού βάρους σε ασθενείς με παχυσαρκία

Ο όρος διαλειμματική νηστεία χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια σειρά διατροφικών προτύπων κατά τα οποία καταναλώνονται ελάχιστες ή μηδενικές θερμίδες για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους. Είναι αρκετά διαδεδομένη τελευταία, αλλά η μακροχρόνια αποτελεσματικότητα και ασφάλειά της στην απώλεια σωματικού βάρους δεν είναι ξεκάθαρη. Μια νέα κλινική μελέτη από τις ΗΠΑ, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *New England Journal of Medicine*, διερεύνησε αν ο ίδιος περιορισμός θερμίδων οδηγεί σε διαφορετικά αποτελέσματα στην απώλεια σωματικού βάρους ανάλογα με τον αν γίνεται με ή χωρίς διαλειμματική νηστεία.

Οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής τους Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Λίνα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Αλέξανδρος Κόκκινος** (Καθηγητής Παθολογίας), **Παναγιώτης Χαλβατσιώτης** (Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας-Σακχαρώδη Διαβήτη), **Αθανάσιος Ράπτης** (Αναπληρωτής Καθηγητής Παθολογίας-Σακχαρώδη Διαβήτη), **Νικόλαος Τεντολούρης** (Καθηγητής Παθολογίας) και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2114833>

Στη μελέτη συμμετείχαν 139 ασθενείς με παχυσαρκία, δηλαδή με δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) >30 kg/m². Τυχαιοποιήθηκαν σε χρονικά περιορισμένη διατροφή, τρώγοντας μόνο μεταξύ 08:00 και 16:00, με περιορισμό θερμίδων ή μόνο σε ημερήσιο περιορισμό θερμίδων. Για 12 μήνες όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες να ακολουθήσουν δίαιτα περιορισμένων θερμίδων, που αποτελούνταν από 1500 ως 1800 kcal την ημέρα για τους άνδρες και 1200 ως 1500 kcal την ημέρα για τις γυναίκες. Μελετήθηκαν αλλαγές στο σωματικό βάρος, στην περίμετρο μέσης, στο ΔΜΣ, την ποσότητα σωματικού λίπους και σε άλλες μετρήσεις καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου.

Από τους 139 συμμετέχοντες που ξεκίνησαν τη μελέτη, 118 (84,9%) ολοκλήρωσαν τη 12μηνια παρακολούθηση. Η μέση απώλεια βάρους από την έναρξη ως τους 12 μήνες ήταν -8,0 kg (95% CI -9,6 ως -6,4) στην ομάδα διαλλειμματικής νηστείας και -6,3 kg (95% CI -7,8 ως -4,7) στην ομάδα ημερήσιου περιορισμού θερμίδων. Οι αλλαγές στο σωματικό βάρος δεν ήταν στατιστικά σημαντικά διαφορετικές στις δύο ομάδες (-1,8 kg, 95% CI -4,0 ως 0,4, p value=0,11). Τα επιπρόσθετα αποτελέσματα των αναλύσεων της περιφέρειας μέσης, του ΔΜΣ, του σωματικού λίπους, της άλιπης μάζας σώματος,

της αρτηριακής πίεσης και άλλων παραγόντων καρδιομεταβολικού κινδύνου δεν διέφεραν επίσης μεταξύ των δυο ομάδων. Επιπλέον, δεν υπήρχαν ουσιαστικές διαφορές σχετικά με τις ανεπιθύμητες ενέργειες.

Συμπερασματικά, σε ασθενείς με παχυσαρκία ένα σχήμα χρονικά περιορισμένης διατροφής δεν φάνηκε πιο ωφέλιμο όσον αφορά τη μείωση του σωματικού βάρους, του σωματικού λίπους ή των καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου σε σύγκριση με τον ίδιο ημερήσιο περιορισμό θερμίδων χωρίς διαλειμματική νηστεία.