LE DIETE IPERPROTEICHE PERCHÉ NON SONO LA RISPOSTA

Del dr. Luigi Fontana

Un nuovo ampio studio clinico randomizzato pubblicato in JAMA (1) dimostra che non c'è nessuna differenza nella perdita di peso, durante un periodo di 12 mesi, tra una dieta sana povera di grassi e una dieta sana povera di carboidrati, e che né il genotipo o la secrezione dell'insulina all’inizio dello studio alterano gli effetti delle 2 diete sulla perdita di peso. Il problema è che una dieta low-carb (iperproteica) ha diversi effetti negativi sulla salute, come i dati pubblicati dal mio gruppo di ricerca e quelli di Bettina Mittendorfer hanno dimostrato (2-4):

1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29466592>

2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27732859>

3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27346343>

4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28274839>