

Traditi dalla dieta? È colpa di un ormone

GINA KOLATA

DA ANNI gli studi sull'obesità registrano cambiamenti ormonali che aumentano l'appetito nelle persone grasse che hanno perso peso. L'ipotesi degli scienziati è che queste trasformazioni biologiche spieghino perché la maggior parte delle persone obese che si sottopongono a una dieta tendano a riprendere rapidamente il peso perso con tanta fatica.

Andando a verificare se i cambiamenti persistono in un arco di tempo più lungo, un gruppo di ricercatori dell'Università di Melbourne ha fatto compiere a questa ricerca un ulteriore passo avanti. Le persone sovrappeso o obese ma sane scelte per lo studio sono state sottoposte a una dieta di mantenimento dopo il dimagrimento iniziale. A distanza di un anno, i ricercatori hanno scoperto che il metabolismo e i livelli ormonali dei partecipanti non erano tornati ai livelli precedenti lo studio.

Secondo alcuni specialisti in obesità lo studio pubblicato giovedì scorso dal New England Journal of Medicine conferma le ipotesi sul perché è così difficile perdere peso e mantenere quello conquistato. In ogni caso, spiega il dottor Rudolph Leibel, la sorpresa non è stata la variazione ormonale avvenuta immediatamente dopo l'iniziale perdita di peso, ma «il fatto che essa sia rimasta stabile». Secondo il dottor Stephen Bloom, che studia l'obesità all'ospedale Hammersmith di Londra, lo studio dovrebbe essere ripetuto con maggior rigore, ma ciononostante esso «conferma la nostra profonda convinzione che perdere peso è molto difficile». La ragione è che «gli ormoni rimangono contro».

Le persone reclutate dal dottor Joseph Proietto e dai suoi colleghi australiani pesavano una media di 94 chili. All'inizio dello studio, il team aveva registrato i livelli ormonali dei partecipanti e il loro appetito dopo una colazione a base di uova sode, toast, margarina, succo d'arancia e

cracker. Le persone hanno continuato la dieta, che prevedeva un regime calorico di 500-550 calorie al giorno, per 10 settimane al fine di perdere un 10 per cento di peso. In realtà la perdita media di peso è stata del 14 per cento del peso corporeo, vale a dire 13,2 chili. Come previsto, alla fine delle 10 settimane, i livelli ormonali si erano alterati producendo un maggiore appetito. Anzi, i soggetti sembravano avere più fame rispetto a prima dello studio.

A quel punto è stata prescritta loro una dieta per mantenere la perdita di peso. A distanza di un anno, i ricercatori hanno ripetuto le misurazioni. I soggetti stavano tutti recuperando circa la metà del peso perduto in media nonostante la dieta di mantenimento.

La spiegazione sta nei livelli ormonali. La leptina in particolare, un ormone preposto a indicare al cervello la quantità di grasso corporeo presente, aveva mostrato livelli più bassi di due terzi immediatamente dopo la perdita di peso iniziale. Quando la leptina scende, l'appetito aumenta e il metabolismo rallenta. Un anno dopo la fine della dieta, i livelli di leptina continuavano a restare bassi — di un terzo rispetto al periodo precedente lo studio — mentre salivano quando i soggetti riprendevano il peso originale. Anche altri ormoni che stimolano l'appetito, in particolare la grelina, i cui livelli erano aumentati, e il peptide YY, i cui livelli erano scesi, mantenevano le variazioni anche un anno più tardi aumentando nei soggetti l'appetito rispetto all'inizio dello studio. I risultati dimostrano, ancora una volta, spiega il dottor Leibel, che perdere peso «non è un evento neutrale» e che non è un caso che più del 90 per cento delle persone lo recuperino. «Seguendo una dieta si spinge il corpo in una condizione nella quale esso resisterà. Dal punto di vista metabolico, si potrebbe dire, si è più normali quando si è più grassi». Una soluzione al problema potrebbe essere l'utilizzo di farmaci per riportare i livelli ormonali a quelli precedenti la perdita di peso. È anche

possibile però, dice il dottor Jules Hirsch della Rockefeller University, che i ricercatori semplicemente non abbiano ancora conoscenze abbastanza approfondite sull'obesità per individuare delle soluzioni. Un dato è chiaro, aggiunge Hirsch: «Il grande e diffuso sforzo compiuto per convincere le persone a cambiare le abitudini alimentari non ha avuto l'effetto preventivo sperato né ha curato l'obesità».

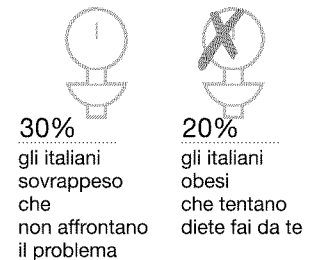
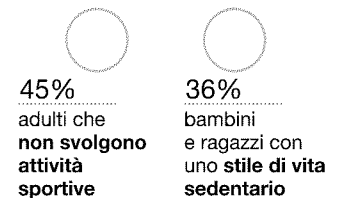
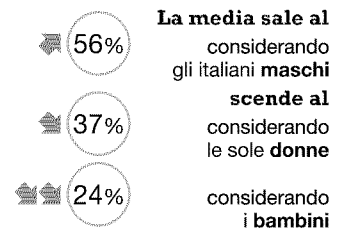
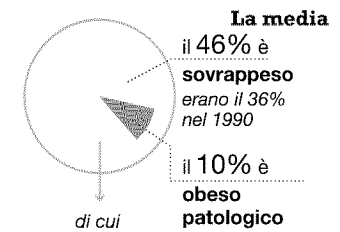
© 2011, The New York Times - La Repubblica (Traduzione di Guiomar Parada)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quando si torna al regime alimentare normale provocano un forte aumento dell'appetito

La soluzione? L'uso di farmaci che li stabilizzano. "Ma la ricerca non li ha ancora elaborati"

Problemi di peso



Le calorie giornaliere



La scheda

L'ARTICOLO

Lo studio è stato pubblicato dal New England Journal of Medicine ed è curato da un gruppo di ricercatori dell'università di Melbourne

IL CAMPIONE

È stato analizzato un gruppo di persone in sovrappeso, misurando i loro livelli ormonali e di appetito prima e dopo una dieta ipocalorica

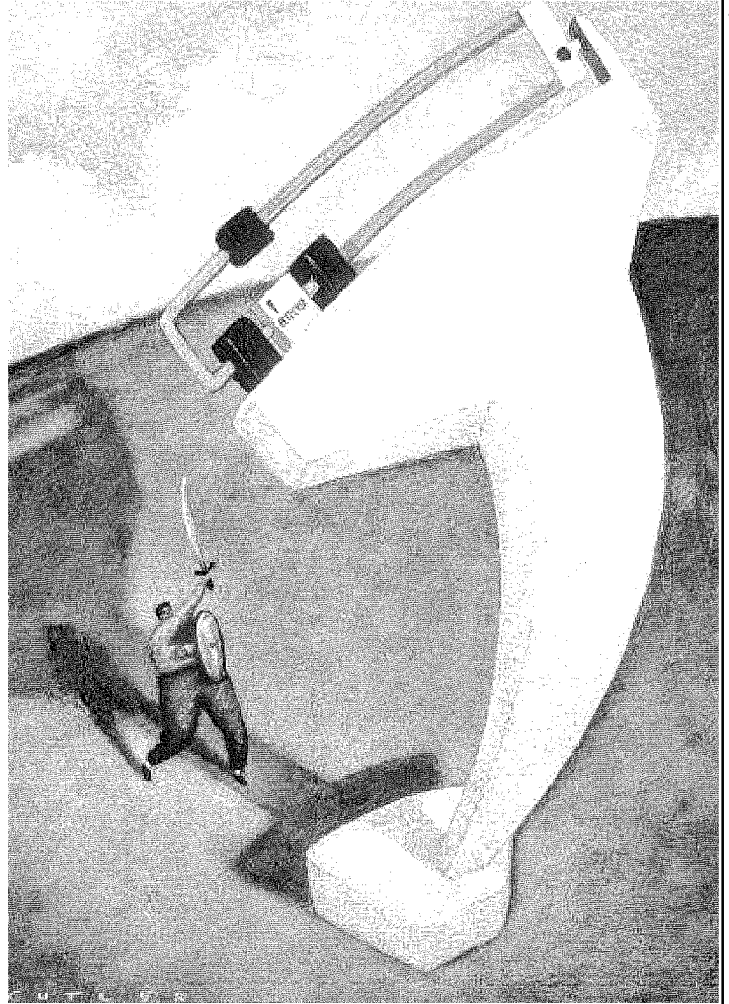
I RISULTATI

A distanza di un anno i livelli ormonali erano ancora alterati, e tutti i soggetti del gruppo avevano recuperato più della metà del peso perduto

Uno studio spiega il ruolo di leptina e grelina
"Il dimagrimento li altera e causa scompensi"

Dieta

Quei due ormoni
che ci fanno
riprendere peso



www.ecostampa.it

