

## **Dieta Atkinsa skutecznie redukuje masę ciała i nie powoduje zaburzeń metabolicznych w rocznej obserwacji**

*Ch.D. Gardner i wsp. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women The A TO Z weight loss study: A Randomized Trial* [Link: JAMA 2007;297:969](#)

W randomizowanym badaniu "The A to Z Weight Loss Study", prezentowanym na łamach Journal of the American Medical Association, u 311 kobiet przed menopauzą z nadwagą lub otyłością (BMI w zakresie 27-40 kg/m<sup>2</sup>), bez cukrzycy, przez 12 miesięcy stosowano 4 rodzaje diet różniących się zawartością węglowodanów i tłuszczów. Porównywano diety Atkinsa (o najniższej zawartości węglowodanów i najwyższej zawartości tłuszczów), Zone (o niskiej zawartości węglowodanów i podwyższonej zawartości tłuszczu), LEARN (zgodną z proponowanymi w USA standardami Dietary Guidelines Advisory Committee) i Ornish (charakteryzująca się najwyższym udziałem węglowodanów i najniższym spożyciem tłuszczów). Dobowa kaloryczność posiłków mieściła się w zakresie 1500-1600 kcal. Największy średni spadek masy ciała, wynoszący 4,7 kg, uzyskano u kobiet stosujących dietę Atkinsa. W dietach Zone, LEARN i Ornish średnia redukcja masy ciała wyniosła odpowiednio 1,6; 2,2 kg i 2,6 kg. Pomimo wysokiego udziału tłuszczów dieta Atkinsa nie była przyczyną powikłań metabolicznych.

**Wręcz przeciwnie, w tej grupie obserwowano największą redukcję stężeń trójglicerydów (o 29,3 mg%), największy przyrost stężenia cholesterolu HDL (o 4,9 mg%), jak również największą redukcję skurczowego (o 7,6 mmHg) i rozkurczowego (o 4,4 mmHg) ciśnienia tętniczego.**

Pogorszeniu nie uległy stężenia cholesterolu LDL, glukozy i insuliny na czczo. Autorzy we wnioskach wskazują, że diety z obniżoną zawartością węglowodanów mogą stanowić alternatywę dla diet zalecanych w standardach, z zastrzeżeniem, że długotrwałe skutki ich stosowania nie są znane.

Data ukazania się notatki: 10 kwietnia 2007

Opracowane na podstawie: JAMA, 7 marca 2007