

## EFFETTO DELLA RESTRIZIONE CALORICA IN SOGGETTI SANI NON OBESI SU QUALITÀ DELLA VITA, UMORE, SONNO E ATTIVITÀ SESSUALE

Responsabile Editoriale  
**Renato Cozzi**

Nel 2008, il *Council of the Obesity Society* ha definito l'obesità una vera e propria malattia (1). Considerando la sua elevata prevalenza nei paesi industrializzati (oltre il 34% negli Stati Uniti), è evidente l'importanza di stabilire strategie finalizzate a limitarne l'incidenza.

Molti studi hanno esaminato il *management* dei pazienti in eccesso ponderale, ma pochi hanno proposto protocolli di prevenzione dell'obesità. Di recente sono stati pubblicati i dati dello studio CALERIE 2 (*Comprehensive Assessment of Long-Term Effects of Reducing Intake of Energy Phase 2*), uno **studio prospettico** condotto in **individui normopeso**, che ha valutato gli effetti di **due anni di restrizione calorica (RC)** su questi parametri: umore, qualità della vita, sonno e attività sessuale (2). Sono stati esaminati 218 soggetti adulti, prevalentemente donne (69.7%), con età media di 37.9 anni e BMI medio di 25.1, randomizzati a restrizione calorica (deficit di 500 kcal/die o del 25% rispetto alla dieta isocalorica) (n = 145) vs libertà di alimentarsi *ad libitum* (n = 75).

La RC prevedeva un normale numero di pasti nei primi 28 giorni e un *counseling* rappresentato da psicologi e nutrizionisti, anche con sessioni di gruppo. I soggetti esaminati hanno compilato questionari all'inizio e dopo 12 e 24 mesi di studio. Soltanto nei soggetti maschi sono stati determinati i livelli circolanti dei parametri che definiscono lo stato androgenico e la fertilità (SHBG, testosterone totale e libero, FSH, LH), sia all'inizio che dopo 12 e 24 mesi di osservazione.

Rispetto al regime *ad libitum*, la RC ha indotto:

- una significativa **riduzione del peso** corporeo (-7.6 kg vs + 0.4 kg, P < 0.001);
- a 24 mesi, un significativo **miglioramento dello stato dell'umore**, della sensazione di benessere e delle relazioni sessuali e una riduzione dello stato di tensione;
- la qualità del sonno è migliorata dopo 12 mesi, ma non dopo 24 mesi di RC;
- FSH, LH e testosterone totale non sono risultati differenti tra i due gruppi dopo 12 e 24 mesi di osservazione; i livelli di SHBG sono risultati significativamente maggiori sia dopo 12 sia dopo 24 mesi di RC, mentre il testosterone libero è risultato significativamente ridotto soltanto dopo 12 mesi di RC.

L'importanza dello studio deriva dalla dimostrazione di questi fenomeni:

1. è possibile ottenere una perdita di peso stabile, anche a distanza di 2 anni dall'inizio della restrizione calorica;
2. il calo ponderale è realizzabile persino in soggetti normopeso (questo è il primo studio che lo ha dimostrato). Questo è di particolare interesse se si considera che in numerosi modelli animali (primati e non) è stato dimostrato che la restrizione calorica allunga la durata della vita e il periodo della vita libero da malattia (*life span*) (3);
3. il regime ipocalorico è efficace a lungo termine senza essere fortemente restrittivo (deficit di 500 kcal/die), il che suggerisce che l'obiettivo di prevenire l'obesità nella popolazione generale può essere considerato realistico.

### Bibliografia

1. Allison D, Downey M, Atkinson RL, et al. Obesity as a disease: a white paper on evidence and arguments commissioned by the Council of the Obesity Society. *Obesity* [2008, 16: 1161-77](#).
2. Martin CK, Bhapkar M, Pittas AG, et al. Effect of calorie restriction on mood, quality of life, sleep, and sexual function in healthy nonobese adults. *JAMA Intern Med* [2016, 176: 743-52](#).
3. Fontana L, Partridge L. Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans. *Cell* [2015, 161: 106-18](#).

