



Effetto rebound: si può evitarlo mantenendo alto il metabolismo basale durante la dieta?

Agosto 2022

La perdita di peso può essere raggiunta attraverso diminuzione dell'apporto energetico e/o ad un suo maggiore consumo, ma il fattore più difficile da gestire è l'alta probabilità di recuperare i chili persi in seguito ad una dieta controllata. Tale fenomeno è infatti frutto di un fisiologico riadattamento dell'organismo che mira a mantenere costanti i depositi di energia, attraverso meccanismi diversi come la regolazione dell'appetito e del dispendio energetico.

Preparazioni a base di tè verde, il quale è in grado di aumentare il consumo energetico attraverso aumento del metabolismo basale grazie alla presenza di epigallocatechine, sono riportate essere utili alla causa. Uno degli aspetti però da considerare è la scarsa disponibilità orale degli attivi del tè verde, che spesso rende poco efficaci questi tipi di terapie.

Lo studio italiano [Effects of Greenselect Phytosome on weight maintenance after weight loss in obese women: a randomized placebo-controlled study](#) ha analizzato l'efficacia del Greenselect Fitosoma®, un estratto di tè verde che rende 3 volte più biodisponibili gli attivi rispetto al semplice estratto non complessato, valutandone l'utilità nel mantenimento del peso corporeo raggiunto in seguito a modificazione dello stile di vita in soggetti obesi.

Disegno dello studio

In questo studio clinico randomizzato, in doppio cieco contro placebo, sono state reclutate 40 donne obese, sottoposte poi per 3 mesi a modificazione dello stile di vita, comprendente una dieta controllata e bilanciata, con una regolare attività fisica. Alla fine dei 3 mesi le donne sono state randomizzate in due gruppi: 20 donne hanno assunto **GLOBES®**, formulazione contenente 150 mg di Greenselect Fitosoma® e 15 mg di peperina/dose, 1 compressa due volte al giorno; le altre 20 donne hanno ricevuto il placebo con le stesse modalità. Tutti i soggetti hanno ricevuto trattamento e placebo per 3 mesi, sono stati valutati mensilmente, con follow up a distanza di 3 mesi dall'interruzione del trattamento. L'endpoint primario è stato la percentuale di donne che ha mantenuto il 5% o più della perdita di peso durante il trattamento e nel follow up.

I risultati

La modificazione dello stile di vita ha condotto in tutte le donne ad una perdita significativa di peso, confermandosi come il trattamento primario per questi pazienti.

Il successivo trattamento con Globes® ha condotto ad un ulteriore perdita di peso nel primo mese di assunzione e ad un mantenimento del peso al secondo e al terzo mese, mentre nel gruppo placebo, invece, si è registrato l'aumento di peso già al 2° mese di assunzione del placebo, il classico effetto rebound. Questo quindi ha evidenziato una continua riduzione di peso nel gruppo trattato e un innalzamento del peso corporeo invece nel gruppo placebo.

Inoltre, nel gruppo intervento la perdita di peso corporeo si mantiene $\geq 5\%$ nel 75% dei trattati dopo un mese dalla fine del cambiamento dello stile di vita, contro il 45% del placebo, e del 60% contro 30% a distanza di 6 mesi dalla fine del regime alimentare e attività fisica controllati.

Come sottolineano gli autori, ulteriori studi sono necessari per caratterizzare al meglio questi effetti, ma all'interno dello studio si conclude come si possa considerare una valida soluzione clinica l'assunzione di preparati a base di Greenselect Fitosoma® per diversi mesi dopo la fase intensiva della dieta, allo scopo di mantenere il peso raggiunto.