

EU-verkefni SEAFOODplus YOUNG – Áhrif íhlutandi rannsóknar með orkuskertu fæði á þyngdartap og aðra heilsufarslega þætti hjá ungum evrópskum einstaklingum.

Bertha M. Ársælsdóttir, Inga Þórsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir. Rannsóknastofa í næringarfræði, Landspítali-Háskólasjúkrahús og Matvæla- og næringarfræðiskor Háskóla Íslands. (bertha@landspitali.is)

Offita fer vaxandi í nútíma þjóðfélagi og það verður sífellt mikilvægara að finna leiðir til að spyrna á móti þeirri þróun. Offitu fylgja margvíslegir sjúkdómar s.s. hjarta- og æðasjúkdómar, blóðfitubrenslun, sykursýki, heilablóðfall og krabbamein.

Markmið rannsóknarinnar var að meta áhrif 8 vikna orkuskerts fæðis á þyngdartap og áhættuþætti fyrir ýmsa sjúkdóma.

Alls tóku 324 sjálfboðaliðar (186 konur og 138 karlar) frá þremur löndum, 140 frá Íslandi, 120 frá Spáni og 64 frá Írlandi, þátt í verkefninu. Skilyrði fyrir þátttöku voru að vera á aldrinum 20-40 ára, með líkamspyngdarstuðul (LPS) 28-32 kg/m² og mittismál a.m.k. 80 cm fyrir konur og 94 cm fyrir karla. Útilokun frá þátttöku fólst í þyngdarbreytingu vegna megrunar s.l. þrjá mánuði, sykursýki, lyfjatöku vegna háþrýstings eða blóðfitu, meðgöngu eða brjóstgjöf. Þátttakendur fengu allir næringarútreiknaða matseðla (30% skerðing miðað við orkuþörf, óbreytta þyngd) sem þeir fylgdu í 8 vikur. Í upphafi fengu þeir ítarlega ráðgjöf næringarfræðinga um notkun matseðlanna. Í upphafi íhlutunar og í lokin voru líkamsmál og blóðprufur teknar.

Meðalþyngdartap var 5.2 (±3.1) kg (5.9% af upphafsþyngd) og meðallækkun kólesteróls var 0.4 (±0.69) mmol/L. Hlutfall of feitra (LPS ≥ 30 kg /m²) lækkaði úr 50% niður í 14% meðan á íhlutun stóð. Á sama tíma lækkaði hlutfall þeirra sem voru með heildar-kólesteról yfir viðmiðunarmörkum (≥5 mmol/L) úr 49% í 32%.

Marktæk fylgni var á milli þyngdartaps og lækkunar á öllum blóðgildum sem mæld voru, heildar-kólesteróli, þríglyseríðum, HDL og LDL kólesteróli, glúkósa og insúlíni.

Fjölpáttagreining leiddi í ljós að 1% breyting á upphaflegri líkamspyngd olli 1.8% (95%CI 1.4-2.3, p<0.001), 2.5% (95%CI 1.3-3.8, p<0.001) og 1.8% (95%CI 1.2-2.5, p<0.001) lækkun á heildarkólesteróli, þríglyseríðum og LDL-kólesteróli þegar búið var að leiðrétta fyrir kyni, landi og aldri.

Niðurstaðan er því sú, að 8 vikna orkuskert fæði leiddi til marktækrar lækkunar á áhættuþáttum margvíslegra sjúkdóma hjá ungum evrópskum einstaklingum.