

# 肥満の成人で隔日の絶食と毎日のカロリー制限を比較したランダム化パイロット試験

Catenacci VA *et al. Obesity* 2016, 24, 1874-1883

目的：隔日絶食（ADF）が安全で耐えられるものか評価することと、体重、体組成、血中脂質、インスリン感受性（Si）の変化を、一般的な減量食を使った無理のないカロリー制限（CR）と比較すること。

方法：肥満の成人（BMI $\geq$ 30kg/m<sup>2</sup>、年齢18-55歳）は無作為に8週間のゼロカロリーADF（n=14）とCR（-400kcal/day, n=12）に分類された。8週間の介入終了時と無監視下での24週間後に測定をおこなった。

結果：ADFが原因の有害事象はなく、93%が8週間のADFプロトコルを完了した。8週間で、エネルギー不足はADFの376kcal/dayの方が大きかったが、体重（平均 $\pm$ SE；ADF -8.2 $\pm$ 0.9kg, CR -7.1 $\pm$ 1.0kg）、体組成、血中脂質、Siの変化に群間の有意差はみられなかった。24週間の監視していないフォローアップ後、体重の再増加に有意な差

はみられなかったが、%脂肪量と%除脂肪量のベースライン時からの変化はADFの方が好ましかった。

結論：ADFは減量に対するアプローチとして安全かつ耐えられるものだった。ADFはCRと同様に8週間で体重、体組成、血中脂質、Siを変化させ、介入終了の24週間後の体重再増加のリスクは増加しなかった。（2017年1月24日 助手 前田めぐみ）

CRは毎日2065kcal摂取していて、ADFは絶食と2566kcal摂取する日を繰り返している。CRはそんなに辛くないと思う。ADFは慣れるのかもしれないが2ヶ月は楽ではない気がする。題目にあるように「パイロット（予備）試験」とのことなので、今後の結果を見る必要があるのだろう。（岡村浩嗣）