

急速減量と緩徐減量：体組成と代謝危険因子に対してどちらが有効か？

Ashtary-Larky D *et al.* *Int J Endocrinol Metab.* 2017;15:e13249.

背景：

結果にかかわらず短期間で減量を達成することは、多くの肥満者と過体重の人々の関心事である。本研究では、急速減量と緩徐減量のための2つの食事法が身体計測値と代謝面の測定値に及ぼす影響を調べた。

方法：

42人の肥満者と過体重のヒトを、無作為に急速減量（5週間で少なくとも5%の体重減少）と緩徐減量（15週間で少なくとも5%の体重減少）の2群に分けた。2群の減量速度の影響を比較するために、同じ量の体重を異なる期間で減少させた。人体計測値、脂質と血糖プロフィールおよび収縮期と拡張期の血圧を介入前後で評価した。

結果：

急速減量と緩徐減量の両プロトコルで腹囲、腰囲、総体水分、体脂肪量、除脂肪体重お

よび安静代謝率（RMR）が減少した。ウエスト周囲、腰囲、脂肪量および体脂肪率は急速減量で減少が大きく、総体水分、除脂肪体重、体脂肪量およびRMRは急速減量で減少が大きかった。脂質および血糖プロフィールの改善は両群で観察された。低密度リポタンパク質および空腹時血糖の低下、インスリン抵抗性および感受性の改善は急速減量が緩徐減量より顕著だった。

結論：

体組成は緩徐減量後の方が望ましかったが、減量は過酷度にかかわらず人体計測に関する指標を改善した。どちらの食事法も脂質および血糖プロフィールを改善した。これに関しては急速減量がより効果的だった。

(IRCT2016010424699N2)

(博士前期課程1年 北口瑞生)