72 a.2019

Verona, 21 giugno 2019

**L’effetto “yoyo” e le sue ricadute su forza e massa muscolare**

**Pubblicata una ricerca sugli effetti di ripetuti cicli
di diete e successivi incrementi di peso nei soggetti obesi**

**Il cosiddetto effetto “yoyo”, ovvero una perdita di peso a causa di una dieta seguito da un leggero incremento involontario, può peggiorare la performance fisica di soggetti obesi. Se ripetuto nel tempo questo effetto, detto weight cycling, può portare al calo della massa e della forza muscolare. È uno dei risultati raggiunti dalla ricerca “Weight cycling as a risk factor for low muscle mass and strength in a population of males and females with obesity”, pubblicata di recente sulla rivista “Obesity” e condotta dall’università di Verona, insieme al Department of Eating and Weight Disorders dell’ospedale Villa Garda. Lo studio è stato svolto da Andrea Rossi, primo autore della ricerca, con il team diretto da Mauro Zamboni, direttore della scuola di Geriatria del dipartimento di Scienze chirurgiche, odontostomatologiche e materno-infantili, diretto da Giovanni de Manzoni. Hanno partecipato alla ricerca anche Sofia Rubele e Cesare Caliari, entrambi medici in formazione specialistica.**

**La metodologia.** La ricerca ha studiato, con un follow-up medio di più di 20 anni, 207 adulti obesi di entrambi i sessi, con età media di 52.6 anni, esaminati tramite questionari dedicati, valutazioni antropometriche, valutazione della composizione corporea mediante densitometria, valutazione della forza muscolare mediante dinamometria dell’arto superiore e di performance fisica tramite test del cammino.

**I risultati. “**I soggetti con weight cycling severo, cioè coloro che per più di 5 volte hanno perso e in seguito riacquisito peso, hanno mostrato un calo di massa e forza muscolare, la cosiddetta sarcopenia, maggiore rispetto ai soggetti senza weight cycling”, ha spiegato Zamboni. “Inoltre queste persone hanno evidenziato un rischio aumentato di 4 volte di andare incontro a calo della massa muscolare e di 6 volte di presentare forza muscolare ridotta. Il 20.3% dei pazienti obesi dello studio è risultato essere sarcopenico, secondo la definizione proposta dal gruppo di lavoro europeo della sarcopenia (Ewgsop). La categoria di soggetti con weight cycling severo ha mostrato un rischio di sviluppare sarcopenia 5 volte superiore rispetto ai soggetti che non hanno presentato il fenomeno del weight cycling”.

**Sviluppi futuri.** I dati presenti in letteratura riguardo le conseguenze del weight cycling sono discordanti per il calo di massa muscolare, insufficienti per il calo di forza muscolare e del tutto assenti per la sarcopenia. Nuovi trial randomizzati dovranno essere realizzati per poter meglio comprendere l’entità del danno da weight cycling su massa e forza muscolare e per attuare le giuste strategie dietetiche e di attività fisica al fine di assicurare un calo ponderale senza conseguenze negative sul patrimonio muscolare dei pazienti obesi.

Per interviste e approfondimento dei risultati, contattare Mauro Zamboni al 0458122992 oppure Riccardo Dalle Grave, direttore del dipartimento dell’ospedale di Villa Garda, al 0458103915.

**DOI**: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.22493

**Università degli Studi di Verona**

**Ufficio Stampa e Comunicazione istituzionale**

Area Comunicazione

Direzione Comunicazione e Governance

Telefono: 045.8028015 - 8717

M. 349.1536099

Email: ufficio.stampa@ateneo.univr.it