

**Η ταχεία απώλεια βάρους συνοδεύεται από
αυξημένο καταβολισμό ΜΗ λιπώδους ιστού**

Μόρτογλου Α.

Καπάνταης Ε.

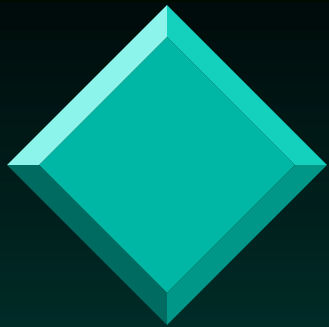
Βενάκη Ε.

Σταθάτου Α.

**4ο Πανελλήνιο συνέδριο Διατροφής - Διαιτολογίας
Αθήνα, Νοέμβριος 1994**

**Τομέας Ενδοκρινολογίας-Διαβήτου-Μεταβολισμού
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών**





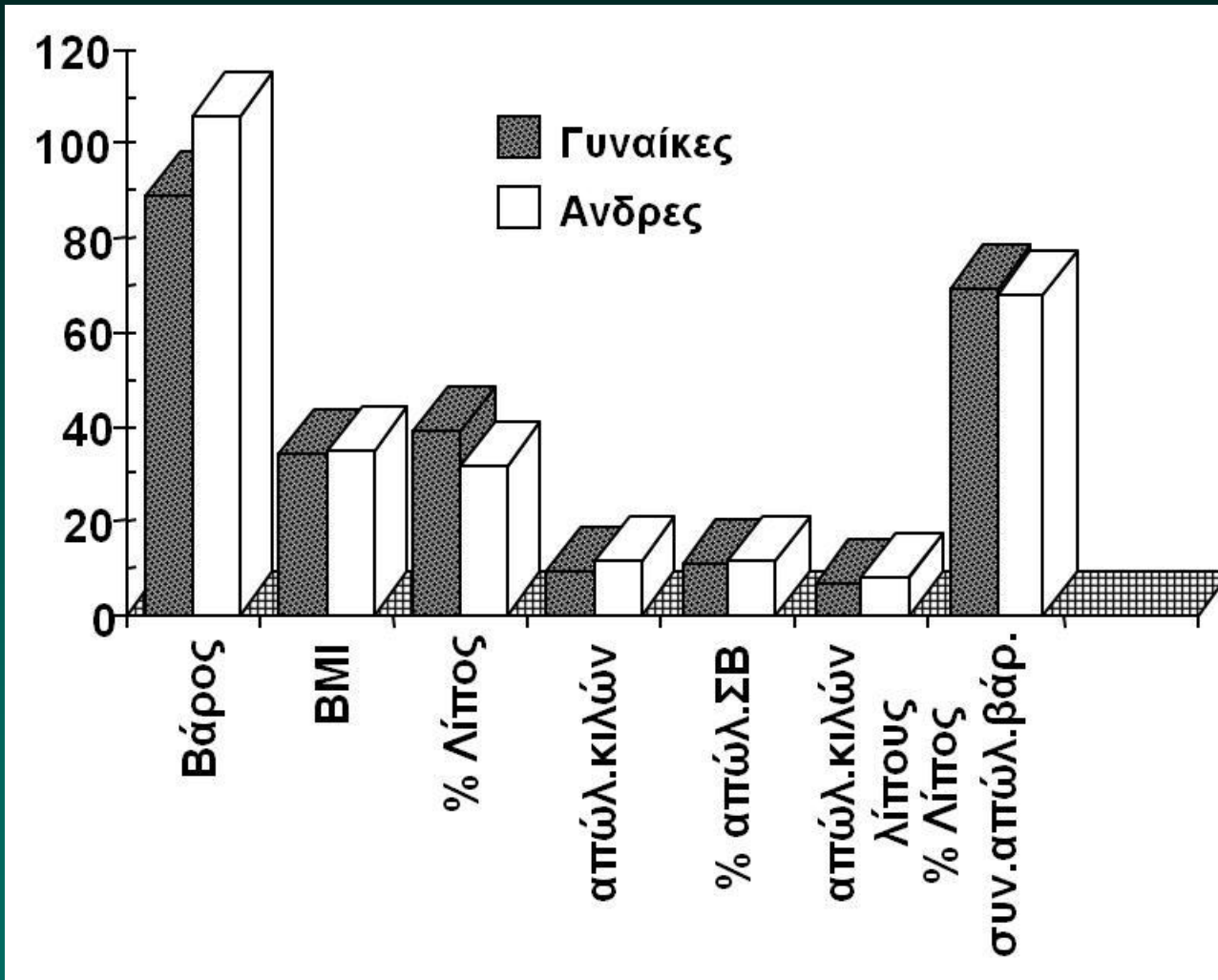
Υλικό - Μέθοδος

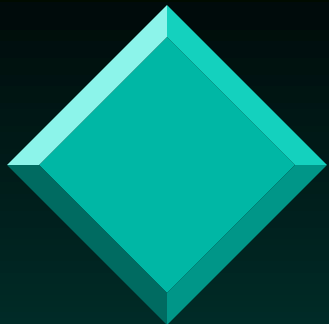
- 848 Παχύσαρκα άτομα (622 γυναίκες - 226 άνδρες)
- Ηλικία: 37.9 ± 14.6 (M \pm SD)
- Βάρος: 88.9 ± 18.9 κλ.
- Δείκτης μάζας σώματος(BMI): 34.49 ± 6.95
- Ολικό σωματικό λίπος 37.1 ± 6.3 (άθροισμα τεσσάρων δερματικών πτυχών - Δικέφαλος, Τρικέφαλος, Ωμοπλάτη, Λαγόνιο - Durnin et al)
- Ολιγοθερμιδική διαίτα (θερμίδες: ΣΒΧ10, πρωτεΐνες 25%, λίπος 25%, Υδατάνθρακες 50%) επί 8 βδομάδες.
- Επαναπροσδιορισμός: Ολικού σωματικού λίπους και υπολογισμός: απώλειας κιλών, εκατοστιαίας απώλειας του αρχικού ΣΒ, απώλειας κιλών λίπους και εκατοστιαίας απώλειας λίπους εκ της συνολικής απώλειας βάρους.





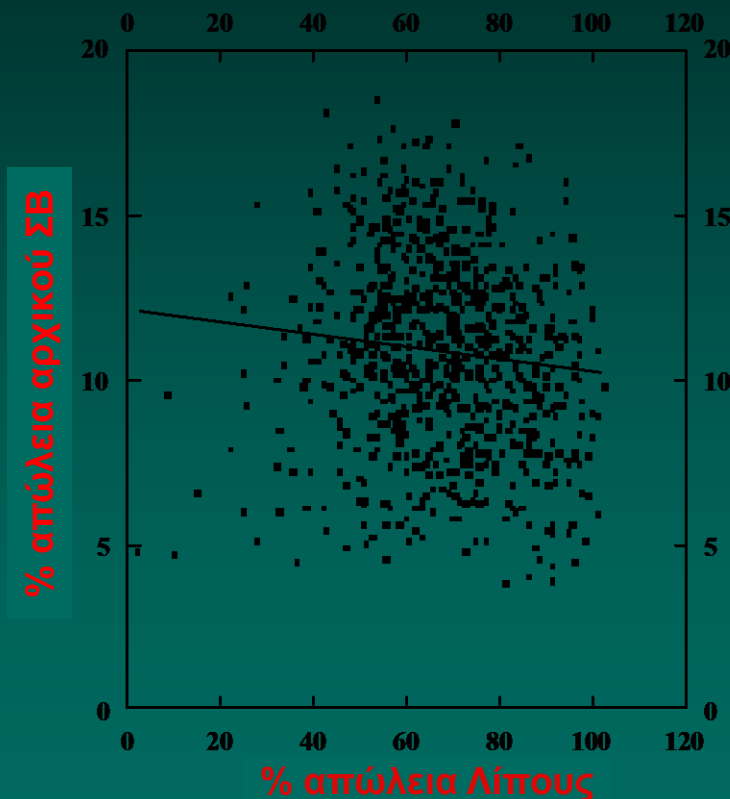
Αποτελέσματα μετά 8 βδομ. δίαιτα απώλειας βάρους σε 622 Γυναίκες και 226 άνδρες

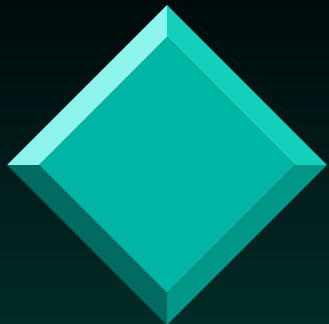




848 Παχύσαρκα άτομα μετά 8 βδομάδες δίαιτας απώλειας βάρους

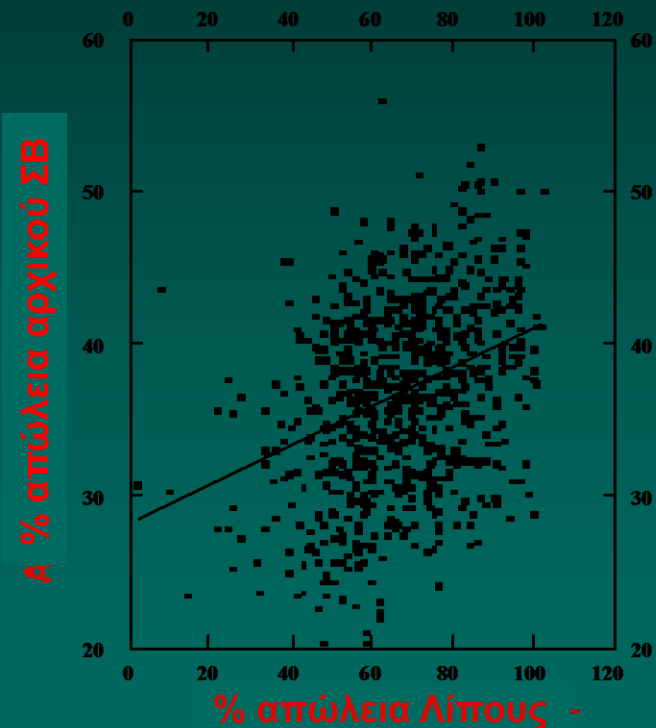
$r = -0.170$
 $p = 0.000$

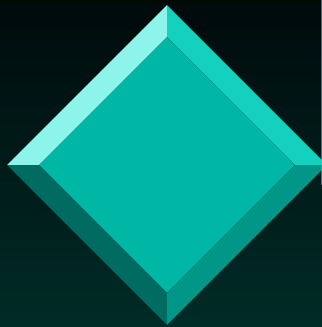




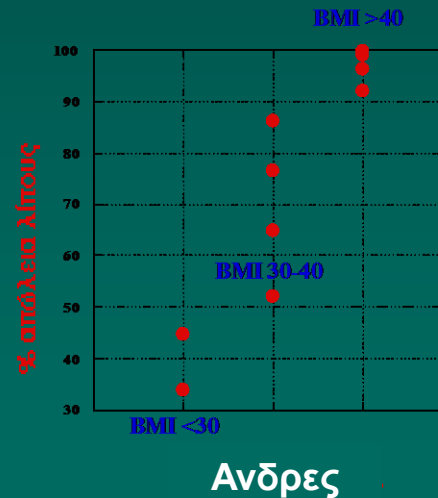
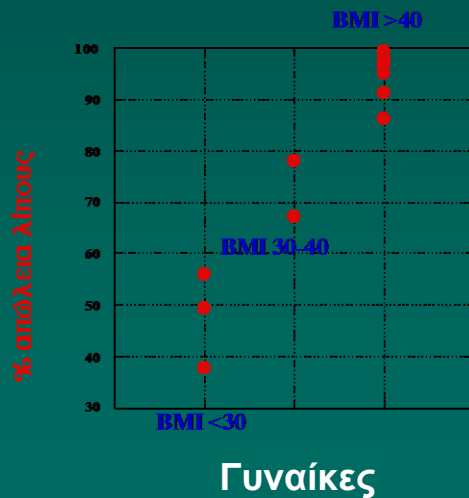
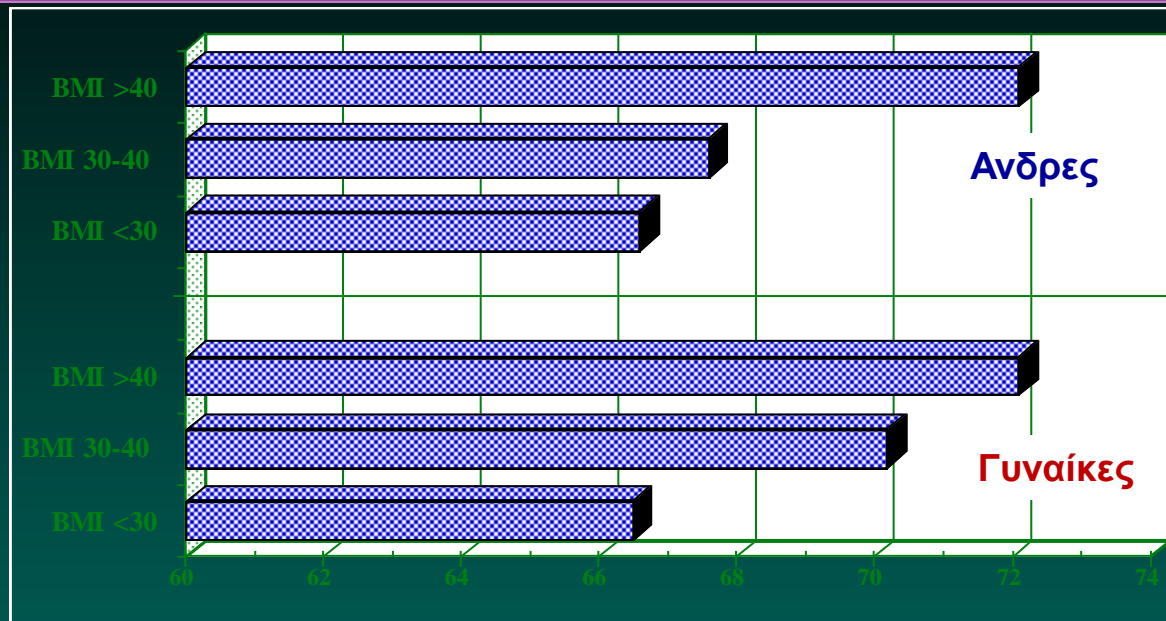
848 Παχύσαρκα άτομα μετά 8 βδομάδες δίαιτας απώλειας βάρους

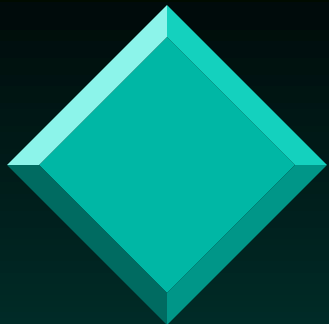
$r = 0.382$
 $p = 0.000$



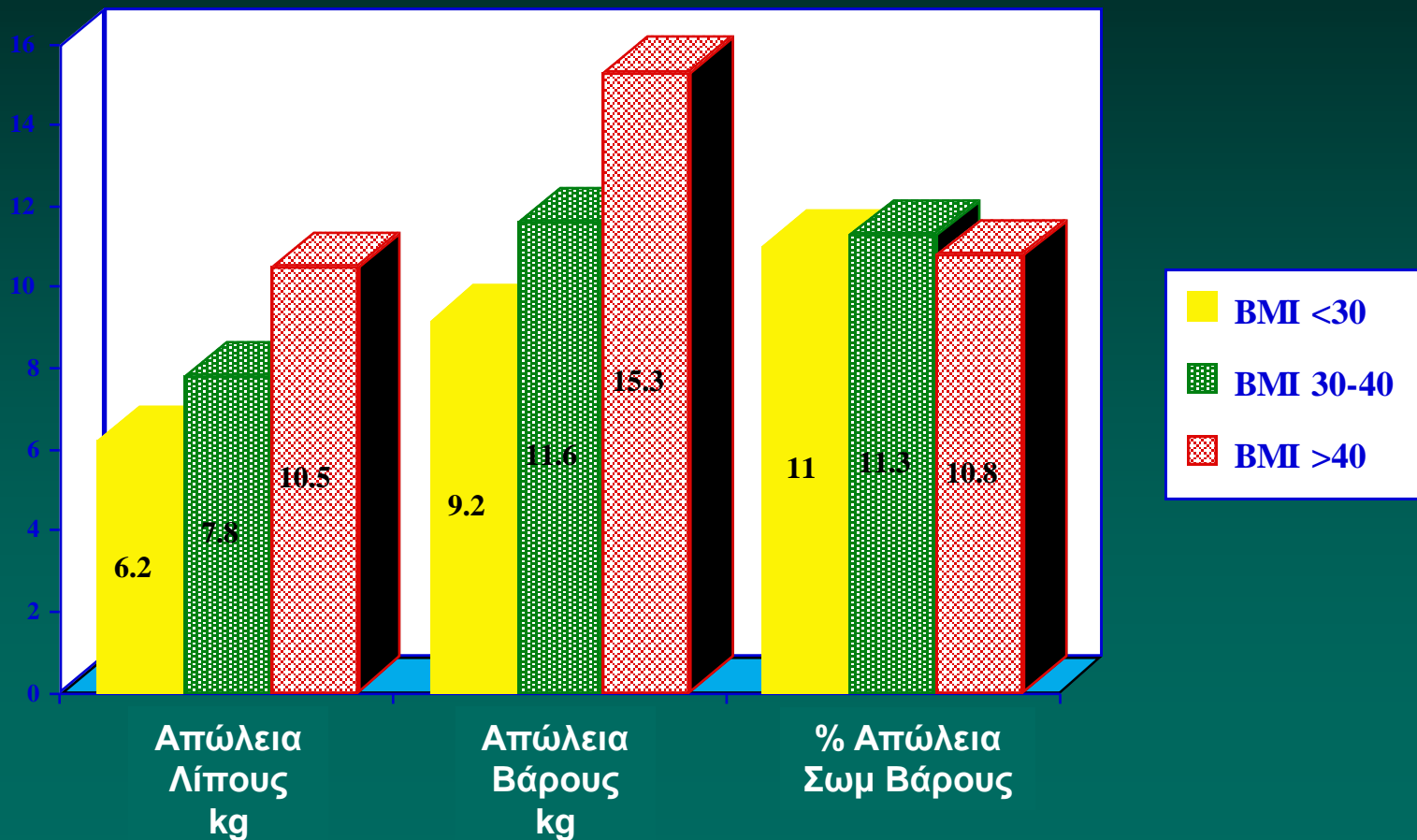


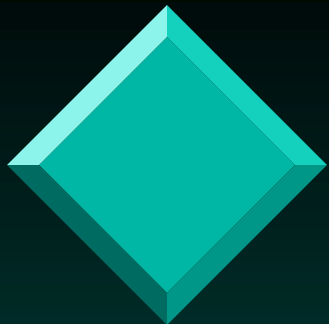
% Απώλεια λίπους εκ της συνολικής απώλειας βάρους σε σχέση με τον BMI



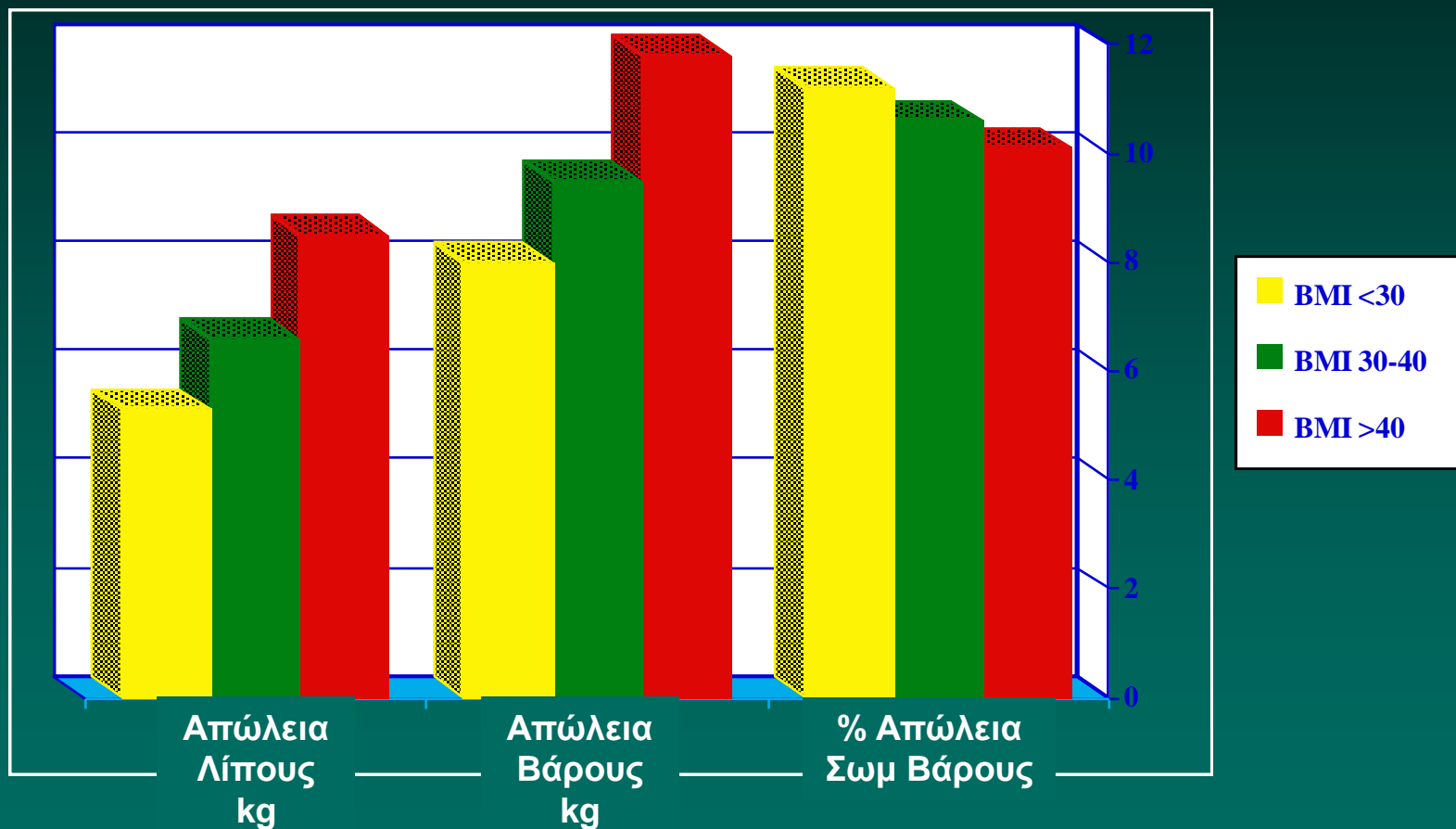


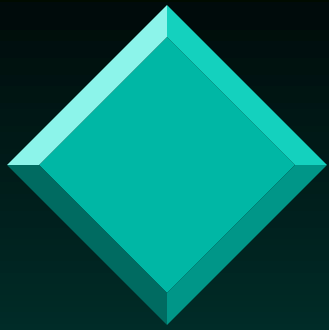
246 Ανδρες μετά 8 βδομ. δίαιτα απώλειας βάρους





622 Γυναίκες μετά 8 βδομ. δίαιτα απώλειας βάρους





Συμπέρασμα

Απώλεια βάρους

>1.4% του αρχικού ΣΒ εβδομαδιαίως,
συνοδεύεται από αυξημένο καταβολισμό FFM,
κυρίως σε γυναίκες και μετρίως υπέρβαρα άτομα,
με σχετικά μικρό ποσοστό αρχικού σωματικού
λίπους.

