

Studie DROPLET

Studie DROPLET se účastnilo 278 dospělých pacientů s BMI (Body Mass Index = index tělesné hmotnosti) vyšším než 30. Pacienti byli během studie rozděleni do dvou skupin. První skupina (140 lidí) podstoupila standardní redukční režim pod dohledem praktických lékařů, druhá skupina (138 lidí) byla v péči výživových poradců společnosti Cambridge Weight Plan (Dnes již The 1:1 Diet). Obě skupiny sledovali vědci po dobu 12 měsíců, kdy srovnávali jejich váhový úbytek a schopnost si nižší váhu udržet.

Lidé, kteří byli v běžné péči lékařů, zredukovali za 12 měsíců svou váhu v průměru o 3,4 kg. Oproti tomu pacienti zařazení do redukčního programu The 1:1 Diet snížili svou hmotnost za stejný čas průměrně o 10,7 kg. Téměř tři čtvrtiny pacientů (73 %) v programu CWP tak snížily svou hmotnost během jednoho roku o 5 % v porovnání s třetinou lidí (32 %), kterým byla poskytnuta běžná péče. Kromě výrazného váhového úbytku vykázali účastníci studie zařazení do redukčního programu The 1:1 Diet také snížení rizika onemocnění srdečními chorobami a diabetem druhého typu.



0 studii:

Již delší dobu víme, že využití nízkoenergetických diet (energetický příjem kolem 800 kcal/den), vede k podstatně vyššímu úbytku tělesné hmotnosti po 12 měsících než srovnávané programy. Tyto studie však byly prováděny ve specializovaných obezitologických či vědeckých centrech. Cílem studie DROPLET bylo zjistit, zda lze lepších výsledků při redukci tělesné hmotnosti dosáhnout i u pacientů běžného praktického lékaře.

Studie DROPLET, které se účastnilo 278 pacientů z 10 ordinací v britském hrabství Oxfordshire, sledovala i ukazatele kardi-ovaskulárních onemocnění a metabolického rizika. Ve srovnání s běžnou péčí se ukázalo, že účastníci, kteří měli v každém z prvních 12 týdnů studie přístup k behaviorální podpoře (dále pak jednou měsíčně), osm týdnů konzumovali nízkoenergetickou dietu v podobě nápojů, a následně začali jíst běžné potraviny, vážili na konci studie o 7 kg méně a zaznamenali výraznější zlepšení ukazatelů kardiiovaskulárního a metabolického rizika než účastníci v běžném programu redukce tělesné hmotnosti. Přitom přibližně stejný počet účastníků v obou skupinách (11 vs. 12 %) hlásil nežádoucí účinky střední nebo větší závažnosti, nenaplnily se tedy obavy ze zhoršení zdravotního stavu.

Díky studii DROPLET tedy víme, že použitý program redukce s krátkodobým využitím nízkoenergetické diety přináší lepší výsledky i pro pacienty běžného praktického lékaře.

Odkaz na celou studii zde: <https://www.bmj.com/content/362/bmj.k3760>

www.one2onediet.cz

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®

