

低炭水化物食と低脂肪食、いずれのダイエット法も効果は同程度

減量を目的としたダイエット法として、低炭水化物食ダイエット法や低脂肪食ダイエット法などがあるが、どのダイエット法がより優れているかは明らかではない。そこで本研究では、ダイエット食の栄養素のクラス別（低炭水化物食、中等量主要栄養素食、低脂肪食）および個々のダイエット法別の減量効果についてメタ分析を実施し、比較検討した。

データは2014年4月までの6種の医学電子データベースを検索し、過体重および肥満者（肥満度指数[BMI]：25以上）の無作為化試験を抽出した。48件の無作為化試験が該当し、過体重～肥満の7,286人が解析の対象となった。ダイエット食のクラスは摂取エネルギーに占める主要栄養素の割合で定義し、低炭水化物食は炭水化物が40%以上、たんぱく質が約30%、脂質が30～55%とし、中等量主要栄養素食はそれぞれ55～60%、約15%、21～30%、低脂肪食は約60%、10～15%、20%以下とした。解析には11種のダイエット法が含まれた。解析の結果、6カ月時には全てのクラスのダイエット法がダイエットをしていない群に比べて有意な減量効果を示し、12ヶ月時も有意差は維持されたものの、6カ月時に比べ効果は1～2kg低下した。また、6カ月時には炭水化物食の減量効果が大きかったが、低脂肪食とは明確な差はなく（減量の中央値：炭水化物食8.73kg、低脂肪食7.99kg）、12ヶ月時には低脂肪食のほうがむしろ減量効果が大きかった（同値：それぞれ7.25kg、7.27kg）。一方、個々のダイエット法の減量効果の差は小さかった。たとえば、低炭水化物食を用いるアトキンス式は、同じ低炭水化物食のゾーン式よりも6カ月時の減量効果は大きかったが、その差は1.71kgであった。また、6カ月時と12ヶ月時の比較においては、行動支援（カウンセリングなど）により6カ月時には3.23kgと有意な効果が得られたが、12ヶ月時には1.08kgと有意差はなくなった。一方、運動では6カ月時には0.64kgであったのが、12ヶ月時には2.13kgと有意な減量効果がみられた。

したがって、低炭水化物食でも低脂肪食でも有意な減量効果がみられ、その効果は同程度であることが示された。また、各種ダイエット法の違いは小さく、個人が最も実行しやすく、長期的に継続可能な方法を選ぶことが重要であることが示唆された。

出典：Journal of the American Medical Association. 2014; 312(9): 923-933