

## 減量速度はリバウンドに関係しない

現行のガイドラインは、急激な減量よりも緩徐で着実な減量を推奨している。これは、急激な減量が急速なリバウンドにつながると広く信じられていることによるものである。本研究では肥満患者の減量速度がリバウンドの速さに関連するかを検討した。オーストラリア・メルボルンの病院において、18~70歳の肥満度指数（BMI）が30~45kg/m<sup>2</sup>の肥満患者200人を対象に、非盲検ランダム化試験を行った。被験者は、15%の減量を目標とした12週間の急激減量プログラム（97人）または36週間の緩徐減量プログラムにランダム（103人）に割りつけられた〔第Ⅰ相〕。さらに、12.5%の減量に成功した者は体重維持食を144週間用いた〔第Ⅱ相〕。第Ⅰ相において、12.5%以上の減量に成功したのは急激減量群で81%、緩徐減量群で50%であった。第Ⅱ相においては、減量速度にかかわらず、両群の被験者とも減量した体重の約71%が戻っていた。

この結果から、減量速度は減量後3年間のリバウンドに関係しないことが示され、急激な減量よりも緩徐な減量を推奨する現行のガイドラインとは異なる見解となった。

出典：Lancet Diabetes & Endocrinology. Online Oct 16, 2014

doi: 10.1016/S2213-8587(14)70200-1