

自分の好みで選んだダイエット法では減量効果が低くなる

好きな食事内容のダイエット法で減量に励むほうが、医師から指定されたダイエット法で行うよりも効果が高いと考えられる。そこで本研究では、自分の好みで食事内容を選択できるダイエット法で、効果的に減量できるかを検討した。

BMI（肥満指数）30以上の退役軍人局の外来患者 207 例を対象に、低炭水化物ダイエットまたは低脂肪ダイエットの 2 つのダイエット法のうちの一つを選択できる群（選択群）と、どちらかのダイエット法に事前に決められている群（指定群）にランダムに割り付け、48 週間実行させた。なお、選択群では、12 週目にダイエット法を変更することも可能とした。その結果、選択群 105 例中、低炭水化物ダイエットを選択したのは 61 例（58%）、低脂肪ダイエットを選択したのは 44 例（42%）で、5 例は 12 週目にダイエット法を乗り換えた。指定群 102 例中、低炭水化物ダイエットを指定されたのは 53 例（52%）、低脂肪ダイエットを指定されたのは 49 例（48%）であった。試験を完遂したのは選択群 87 例（83%）、指定群 88 例（86%）であった。48 週後の平均体重減少量は、選択群で 5.7kg、指定群で 6.7kg となった（ $P=0.26$ ）。

今回の結果から、自分の好みで食事内容を選択したダイエット法では、効果的に減量できないことが示唆された。ただし、今回の試験では選択肢が 2 通りしかなかったことや、高い年齢層に偏っていたことに限界があるかもしれない。

出典：Annals of Internal Medicine. 2015; 162(12): 805-814