

炭水化物制限よりも脂質制限が体脂肪の減少に効果的

減量のための食事療法として、炭水化物や脂質の制限がある。炭水化物の制限によりインスリン分泌が減少し、結果として脂質制限よりも体脂肪が減少することが多数のランダム化比較試験で報告されている。しかし、これらのランダム化比較試験では、参加者の自己申告による食事内容で評価されており、バイアスが介在する可能性がある。そこで本研究では、肥満患者に対し、外来ではなく入院により毎日の食事内容や身体活動を厳密に管理したランダム化比較試験を実施した。

肥満指数 (BMI) 35.9 ± 1.1 の肥満者 19 人を対象に、2 週間の入院を 2 回させた。被験者は、各入院時の最初 5 日間はバランスのとれた食事を取り、その後、(1) 1 回目の入院では 6 日間の炭水化物制限、2 回目の入院では 6 日間の脂質制限、または (2) 1 回目の入院では 6 日間の脂質制限、2 回目の入院では 6 日間の炭水化物制限のいずれかにランダムに割りつけられた。その結果、1 日当たりの体脂肪減少量は、炭水化物制限群では $53 \pm 6\text{g}$ に対し、脂質制限群では $89 \pm 6\text{g}$ と有意に多かった ($p=0.002$)。また、炭水化物制限群ではインスリン分泌が低下し、脂肪燃焼量が増加したが、脂質制限群では変化がみられなかった。

したがって、脂質制限食に比べ、炭水化物制限食はインスリンの分泌を低下させ、脂肪の燃焼を促進させる効果が高かったにもかかわらず、脂肪制限食のほうが体脂肪を減少させる効果が高いことが示された。

出典 : Cell Metabolism. Published online Aug 13, 2015;

doi: 10.1016/j.cmet.2015.07.021