

Interventi sulla dieta, sull'attività fisica e sui comportamenti per ridurre il peso degli adolescenti in sovrappeso o obesi dai 12 ai 17 anni

Data di inserimento	02/02/2021
Anno	2017
Domanda di ricerca	Quanto sono efficaci gli interventi sulla dieta, sull'attività fisica e sui comportamenti nel ridurre il peso degli adolescenti in sovrappeso o obesi dai 12 ai 17 anni?
Quello che conta	<p>Selezionati 44 studi RCT con 4781 partecipanti. Il numero di partecipanti per studio era variabile (da 10 a 521) così come la durata del follow-up (da 6 a 24 mesi). L'età dei partecipanti era compresa tra 12 e 17,5 anni. La maggior parte degli studi ha utilizzato interventi multidisciplinari che integrano diverse componenti (dieta, attività fisica e modificazioni comportamentali derivate da teorie cognitive).</p> <p>Interventi multidisciplinari (dieta, attività fisica, e interventi comportamentali) vs nessun intervento o usual care</p> <p>BMI: Esistono prove di bassa qualità che gli interventi multidisciplinari determinino una riduzione del BMI e del BMI z score rispetto a nessun intervento o intervento minimo (dalla metanalisi di 28 studi con 2774 partecipanti BMI MD -1.18 kg/m² (95%IC -1.67 to -0.69), P < 0.00001; dalla metanalisi di 20 studi con 2399 partecipanti BMI z score MD -0.13 units (95% IC -0.21 to -0.05), P=0.002).</p> <p>Peso: Esistono prove di qualità moderata che gli interventi determinino una riduzione del peso rispetto a nessun o minimo intervento (dalla metanalisi di 20 studi con 1993 partecipanti; MD -3.67 kg (95% IC -5.21 to -2.13); P < 0.00001).</p> <p>Percentuale di massa grassa: Dalla metanalisi di 14 studi con 1886 partecipanti è emersa una riduzione della percentuale di massa grassa nei gruppi intervento rispetto ai controlli al follow-up più lungo (MD -1.08% (95% IC -1.69 to -0.46); P = 0.0006).</p> <p>Dalla metanalisi di 5 studi con 673 partecipanti è emersa una riduzione della massa grassa nel gruppo intervento rispetto al gruppo controllo (MD -3,13 kg (95% IC da -4,70 a -1,56); P <0.0001).</p> <p>Circonferenza vita: Dalla metanalisi di 17 studi con 1997 partecipanti è emersa una riduzione della circonferenza vita nel gruppo intervento rispetto al gruppo controllo al follow-up più lungo (MD -2.26 cm (95%IC -3.80 to -0.72); P = 0.004).</p> <p>Apporto macronutrienti: Non si sono riscontrati né la riduzione nell'apporto di grassi, né l'aumento di proteine, ma è emersa una riduzione nel consumo di zuccheri nel gruppo intervento rispetto al controllo.</p> <p>Non sono emerse variazioni significative del rapporto vita-altezza e vita-fianchi; dell'incremento di massa magra, e della percentuale di sovrappeso tra gruppo intervento e controllo.</p> <p>Qualità della vita correlata alla salute: Esistono prove di bassa qualità che gli interventi comportamentali portino ad un miglioramento moderato della qualità della vita rispetto a nessun intervento (metanalisi di 7 studi con 972 partecipanti; SMD =0,44 (95%IC da 0,09 a 0,79), P=0,01).</p> <p>Non sono state trovate differenze significative nell'aumento dell'autostima.</p>
Caveat	La qualità delle evidenze è bassa. L'assunzione alimentare, le abitudini alimentari, l'attività fisica e i comportamenti sono stati misurati con metodi non confrontabili nei diversi lavori svolti.
Contesto	In tutto il mondo sempre più adolescenti sono in sovrappeso e obesi e per questo hanno maggiori probabilità di sviluppare comorbidità come malattie muscoloscheletriche, ipertensione, disturbi cardiovascolari, diabete, asma, apnee notturne con una maggior rischio di mortalità in età adulta. Per risolvere questa condizione sarebbe necessario individuare interventi efficaci da applicare già in età infantile e giovanile.

Implicazioni per la pratica

La revisione ha analizzato diversi tipi di interventi comportamentali su giovani obesi e in sovrappeso.

Nel complesso, ci sono prove di qualità da bassa a moderata che gli interventi di cambiamento del comportamento riducano le misure del peso corporeo tra cui BMI, punteggio z BMI e variazione di peso negli adolescenti. Inoltre, gli interventi sullo stile di vita sembrano ridurre gli indicatori di adiposità come la percentuale di grasso corporeo, la circonferenza della vita e la massa grassa totale. Esistono prove di bassa qualità che gli interventi basati sul cambiamento dei comportamenti abbiano un effetto moderato sulla qualità della vita. Ci sono prove inconcludenti sugli effetti degli interventi di cambiamento del comportamento sull'autostima, l'assunzione alimentare e l'attività fisica negli adolescenti. La maggior parte delle prove proviene da interventi multicomponenti che includono una combinazione di interventi comportamentali, dietetici e di attività fisica. Non abbiamo trovato differenze nei sottogruppi per tipo di intervento, approccio comportamentale, modalità di consegna o contesto. Livelli simili di riduzione del peso sono stati osservati in studi con periodi di follow-up più lunghi fino a due anni, suggerendo che la perdita di peso è mantenuta in questi studi. Tuttavia, i risultati di questa revisione dovrebbero essere interpretati con cautela poiché la maggior parte delle prove è stata valutata come di bassa qualità a causa di incoerenza indiretta o rischio di bias per molti dei risultati misurati. Non è stato possibile valutare in modo affidabile il rischio di eventi avversi poiché non sono stati misurati dalla maggior parte degli studi.

Giudizio di qualità revisione

Alta (presente su Cochrane Library)

Riferimento bibliografico revisione

Al-Khudairy L, Loveman E, Colquitt JL, Mead E, Johnson RE, Fraser H, Olajide J, Murphy M, Velho RM, O'Malley C, Azevedo LB, Ells LJ, Metzendorf MI, Rees K. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged 12 to 17 years. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012691>

Parole chiave

- alimentazione - attività fisica - promozione della salute - dieta - adolescenti - obesità - sovrappeso -

Aree di intervento

- attività fisica - alimentazione -

Setting

- comunitario -

Outcome

Riduzione sovrappeso e obesità

Sintesi e traduzione

Sintesi e traduzione a cura di Marilena Mento, UPO, Università del Piemonte Orientale; Marta De Vito, UPO, Università del Piemonte Orientale, Piemonte, Italia