



PASTI SOSTITUTIVI:



un metodo efficace per la perdita
e il mantenimento del peso corporeo.
L'Autorità europea per la sicurezza
alimentare (EFSA)
dà la sua approvazione.

PROPRIETÀ E CARATTERISTICHE DEI PASTI SOSTITUTIVI

I pasti sostitutivi sono alimenti destinati a diete ipocaloriche volte alla riduzione del peso e possono essere usati per sostituire uno o due pasti durante la giornata in modo completo, leggero ed equilibrato.

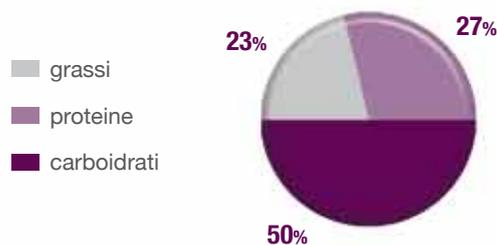
I pasti sostitutivi sono formulati in base al Decreto n. 519/98 del Ministero della Salute e le indicazioni riportate in etichetta e le modalità d'uso sono stabilite da una regolamentazione europea molto precisa.

Cosa apportano i pasti sostitutivi?

In media il 21% delle calorie totali
(in una dieta da 1.200 kcal)



Distribuzione media dei macronutrienti



Fonte di fibre (in media 3,5 g per razione)

La regolamentazione sugli alimenti destinati a diete ipocaloriche volte al controllo del peso:

IPOCALORICI

Apportano fra le 200 e le 400 kcal per pasto.

CONTENUTO PROTEICO

Apportano fra il 25% e il 50% dell'energia in proteine. Le proteine contribuiscono al mantenimento della massa muscolare e quindi consentono di perdere peso attingendo principalmente alla massa magra.

CONTENUTO DI GRASSI

L'energia derivata dai grassi non deve superare il 30% dell'energia totale.

COMPLETI

Contengono 11 minerali e 12 vitamine, per rimanere in salute durante la dieta.

PASTI SOSTITUTIVI: GLI UNICI ALIMENTI DIMAGRANTI RICONOSCIUTI UTILI NELLA PERDITA DI PESO DA PARTE DELL'EFSA

Una vasta letteratura di studi clinici e universitari ha dimostrato che **i pasti sostitutivi sono gli unici prodotti dimagranti di libera vendita riconosciuti utili nel dimagrimento, come confermato dall'EFSA** (European Food Safety Authority) che ha dato parere positivo alla possibilità di scrivere sulle confezioni dei prodotti che sono indicati per la perdita e controllo del peso.

Claims approvati da EFSA

SOSTANZA NUTRITIVA, SOSTANZA DI ALTRO TIPO, ALIMENTO O CATEGORIA DI ALIMENTI	INDICAZIONE	CONDIZIONI D'USO DELL'INDICAZIONE	NUMERO DELL'EFSA JOURNAL	NUMERO DELLE PERTINENTI VOCI NELL'ELENCO CONSOLIDATO SOTTOPOSTO ALLA VALUTAZIONE DELL'EFSA
Sostituto di un pasto per il controllo del peso	La sostituzione di due pasti giornalieri di una dieta ipocalorica con sostituti di un pasto contribuisce alla perdita di peso	Per poter recare l'indicazione, un alimento deve soddisfare le specifiche relative ai prodotti alimentari di cui all'articolo 1, paragrafo 2, lettera b), della direttiva 96/8/CE. Per poter ottenere l'effetto indicato, è necessario sostituire ogni giorno due pasti con sostituti di un pasto	2010; 8(2):1466	1417
Sostituto di un pasto per il controllo del peso	La sostituzione di un pasto giornaliero di una dieta ipocalorica con un sostituto di un pasto contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso	Per poter recare l'indicazione, un alimento deve soddisfare le specifiche relative ai prodotti alimentari di cui all'articolo 1, paragrafo 2, lettera b), della direttiva 96/8/CE. Per poter ottenere l'effetto indicato, è necessario sostituire ogni giorno un pasto con sostituti di un pasto	2010; 8(2):1466	1418

▼ **PERDITA** di peso
► **MANTENIMENTO** del peso

La sostituzione di due pasti giornalieri nell'ambito di una dieta ipocalorica con sostituti del pasto contribuisce alla perdita di peso. È stato ugualmente riconosciuto che la sostituzione di un pasto giornaliero nell'ambito di una dieta ipocalorica con un sostituto di un pasto contribuisce al mantenimento del peso dopo la perdita di peso.
Fonte: EFSA (European Food Safety Authority).

STUDIO/1

CONTROLLO DEL PESO UTILIZZANDO UNA DIETA A BASE DI PASTI SOSTITUTIVI: META-ANALISI BASATE SUL CONFRONTO DI 6 STUDI CLINICI

Di S. B. Heymsfield, C. A. J. van Mierlo, H. C. M. van der Knaap, M. Heo e H. I. Frier

Obiettivo: valutazione dell'efficacia e sicurezza di piani di dieta a lungo termine con uso di pasti sostitutivi nei confronti di diete ipocaloriche fatte con prodotti tradizionali tramite l'analisi della letteratura scientifica esistente.

Disegno dello studio: Meta-analisi su 6 studi clinici randomizzati controllati. Valutazione di soggetti di età uguale o supe-

riore a 18 anni; massa corporea di 25 kg/m². Periodo \geq a 3 mesi.

I soggetti sovrappeso od obesi sono stati divisi in due gruppi randomizzati controllati e sottoposti a programmi di dieta con il medesimo apporto calorico: il primo ha seguito il piano di sostituzione del pasto, il secondo una normale dieta ipocalorica.

META-ANALISI DI SEI STUDI CONTROLLATI E AUTORIZZATI, DI ALMENO TRE MESI DI DURATA, CHE INCLUDANO CIRCA 500 PAZIENTI CON IMC > 25 KG/M²

	3 MESI		1 ANNO	
	Perdita di peso rispetto al peso iniziale (p < 0,01)	Pazienti con perdita 5% del peso iniziale	Perdita di peso rispetto al peso iniziale (p < 0,01)	Che hanno abbandonato
Gruppo dieta con pasto sostitutivo	7%	72%	7-8%	47%
Gruppo dieta ipocalorica	4%	34%	3-7%	64%

Conclusioni: un piano dietetico che includa pasti sostitutivi una/due volte al giorno, porta a una perdita di peso maggiore rispetto a una normale dieta ipocalorica.

Lo studio ha dimostrato un'efficace riduzione del peso con una media del 7% nel gruppo che usava il pasto sostitutivo (72% dei pazienti ha avuto una perdita di peso pari al 5% del peso iniziale), rispetto al 4% del gruppo di controllo nei 3 mesi (34% dei pazienti con perdita di peso pari al 5% del peso iniziale).

Inoltre il tasso di abbandono del programma di dieta dopo 1 anno è stato sensibilmente minore tra il gruppo con i pasti sostitutivi (47%) verso il gruppo con dieta ipocalorica (64%).

STUDIO/2

EFFETTI METABOLICI E DI PERDITA DEL PESO DI UNA DIETA A LUNGO TERMINE IN PAZIENTI OBESI: I RISULTATI DI QUATTRO ANNI

Di M. Flechtner-Mors, H. H. Ditschuneit, T. D. Johnson, M. A. Suchard e G. Adler

Obiettivo: L'importante studio, condotto nel 2000 presso la Clinica Universitaria Ospedaliera di Ulm in Germania, è stato il primo studio prospettico della durata di 4 anni ad aver dimostrato efficacia e sicurezza a lungo termine per il controllo del peso attraverso questo tipo di strategia.

Disegno dello studio: Prevedeva un periodo di calo ponderale (fase I) di tre mesi e un periodo di mantenimento del peso (fase II) di 48 mesi.

Un gruppo di persone obese (o sovrappeso) sostituiva due pasti al giorno con un pasto sostitutivo e assumeva un regolare terzo pasto di 700-800 kcal; il gruppo di controllo seguiva una dieta tradizionale.

Entrambe le diete erano progettate per fornire un totale di 1200-1500 kcal al giorno.

Lo studio ha dimostrato un'efficace riduzione del peso con una media del 7,8% nel gruppo che usava il pasto sostitutivo, rispetto all'1,5% del gruppo di controllo, nello stesso arco di tempo.

È stato seguito poi un mantenimento di 4 anni che prevedeva il consumo di un pasto sostitutivo e due pasti rispettivamente da 400 e 700 kcal, con alimenti normali per il primo gruppo; al gruppo di controllo era stata assegnata una dieta tradizionale.

Dopo questo periodo, la totale perdita di peso nel gruppo di controllo era del 3,2%, mentre dell'8,4% per il gruppo che aveva eseguito il trial con il pasto sostitutivo.

RISULTATI A 3 MESI E A 4 ANNI DI UNO STUDIO SULLA RIDUZIONE DI PESO E PATOLOGIE CORRELATE IN PAZIENTI OBESI CONFRONTANDO L'USO DI PASTI SOSTITUTIVI E UNA DIETA TRADIZIONALE - CLINICA UNIVERSITARIA DI ULM (GERMANIA) 2000

	3 MESI Perdita di peso rispetto al peso iniziale (p < 0,01)	4 ANNI Perdita di peso rispetto al peso iniziale (p < 0,01)
Gruppo dieta con pasto sostitutivo	7,8%	8,4%
Gruppo dieta ipocalorica	1,5%	3,2%

Conclusioni: I pazienti sono stati in grado di ridurre l'apporto energetico e mantenere la perdita del peso per i 4 anni successivi. Il mantenimento del calo ponderale ha promosso un costante miglioramento per vari fattori di rischio di malattia.

I VANTAGGI DEI PASTI SOSTITUTIVI

I pasti sostitutivi hanno delle specificità che assicurano una maggiore efficacia nell'ambito di un regime ipocalorico rispetto ad altre forme di dimagrimento:

- 1** Sono i soli alimenti in grado di garantire in modo efficace la perdita e il mantenimento del peso, garanzia validata dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).
- 2** Consentono di mantenere il corpo in salute nell'ambito di un regime ipocalorico vario ed equilibrato e uno stile di vita sano, grazie a un apporto di macro e micro nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali) controllato e bilanciato.
- 3** Consentono di seguire un'alimentazione varia ed equilibrata perché, anche nella fase di dimagrimento, uno dei tre pasti principali della giornata può essere composto da alimenti tradizionali.
- 4** È un programma facile da seguire. Pratici da trasportare e già pronti per l'uso, i sostituti del pasto semplificano la scelta di un pasto ipocalorico equilibrato e vario e uno stile di vita sano. È inoltre molto più facile calcolare la quantità di calorie assunte rispetto ad alimenti tradizionali.
- 5** Favoriscono il consumo di almeno 1,5-2 litri d'acqua per garantire una buona idratazione, il ricambio di liquidi e aumentare il senso di sazietà.
- 6** Sono generalmente molto più economici di un pasto tradizionale, persino di un sandwich: costano da 1,50 € a 2 € a pasto.
- 7** Appagano il palato: la gamma comprende una grande varietà di gusti e formati (barrette, budini, cereali), offrendo prodotti golosi che soddisfano le preferenze di tutti (cioccolato, caramello, frutta, salato).



Nutrition & Santé Italia S.p.A. - Largo Umberto Boccioni, 1 - 21040 ORIGGIO (VA)

