

## **PROJEKT: KETO-MINOX: Wpływ izokalorycznej, redukcyjnej diety ketogenicznej na metabolizm, stan zapalny, wybrane parametry odżywienia i stres oksydacyjny kobiet z nadwagą i otyłością**

W ostatnich latach częstość występowania otyłości i nadwagi rośnie w zastraszającym tempie, co zwiększa ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe. Ograniczenie spożycia kalorii jest najczęściej stosowanym sposobem walki z otyłością. Generalnie, nie ma jednej najlepszej strategii żywieniowej, tak długo jak dieta jest przestrzegana i utrzymywany jest deficyt energetyczny. Dlatego ważne jest, aby tak dobrać dietę, aby uzyskać skuteczny efekt odchudzania i jednocześnie dietę bezpieczną w przestrzeganiu, bez wywoływania skutków ubocznych. Dieta ketogeniczna (KD) to dieta o dużej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości węglowodanów, stosując którą obserwuje się stan ketozy w organizmie. I chociaż popularność tej diety rośnie, wiedza na temat bezpieczeństwa i skuteczności KD w odchudzaniu jest ograniczona. Dostępna literatura naukowa wskazuje, że stosowanie KD może być korzystne w redukcji masy ciała. Jednak nadal brakuje kompleksowych badań gwarantujących bezpieczeństwo stosowania KD. Do tej pory większość badań obejmowała małą liczbę uczestników, brak grup kontrolnych, a interwencja była krótkotrwała bez kontroli długotrwałych efektów. Co więcej, większość badań prowadzona była z bardzo niskokaloryczną KD, a korzystny wpływ na masę ciała mógł być związany jedynie z wysokim deficytem kalorycznym, a nie składem odżywczym. Istnieje duże zapotrzebowanie na randomizowane, kontrolowane badania z dużo lepszym monitorowaniem przestrzegania diety i skupiające się na fizjologicznych i metabolicznych skutkach składu diety. Pomimo nielicznych badań dotyczących niedoborów żywieniowych, nadal istnieje wielka potrzeba przeprowadzenia dalszych badań nad spożyciem minerałów, witamin i składników odżywczych oraz ich statusem w organizmie. Biorąc pod uwagę wszystkie przedstawione powyżej informacje, niniejszy projekt ma na celu lepsze zrozumienie efektów metabolicznych KD u osób z nadwagą w możliwie najbardziej kontrolowany sposób do badań żywieniowych – catering dietetyczny zbilansowany przez doświadczonego dietetyka i dostarczony każdemu uczestnikowi codziennie przez cały okres badania. Proponowany projekt ma uzupełnić wiedzę na temat wpływu KD na stan zapalny, parametry związane z otyłością, niedobory żywieniowe, stres oksydacyjny i metabolizm kobiet z nadwagą i otyłością. Wyniki projektu pozwolą odpowiedzieć na pytania zadawane przez wiele osób borykających się z otyłością i nadwagą, zastanawiających się, czy KD jest bezpiecznym i skutecznym sposobem walki z nadmiernymi kilogramami.