

# Een matige caloriebeperking verbetert ook bij gezonde, niet-obese volwassenen de cardiometabole status

Cardiovasculair lijden is wereldwijd de belangrijkste oorzaak van morbiditeit, invaliditeit en mortaliteit. Bij resusapen zorgt een vroegtijdige caloriebeperking voor een daling van het risico op cardiovasculaire mortaliteit met 50% of meer. Uit observationele studies bij de mens blijkt dat een sterke caloriëdaling eveneens zorgt voor een uitgesproken bescherming tegen atherosclerotische risicofactoren waaronder een beperktere intima-media verdikking van de carotiden, een verbeterde linkerventrikel diastolische functie en een gunstigere variabiliteit van de hartfrequentie. Tot op heden is de impact van een matige caloriebeperking op het cardiometabole profiel bij gezonde volwassenen niet gekend. Om deze reden werd de CALERIE-studie opgestart. In deze studie werden 238 gezonde, niet-obese volwassenen gerandomiseerd naar een dieet met een caloriebeperking van 25% (n = 143) of naar een normaal 'ad libitum' controledieet (n = 75). De gemiddelde daling van de calorie-inname in de patiëntengroep met een matige caloriebeperking bedroeg 11,9% (van 2.467 kcal naar 2.170 kcal) versus 0,8% in de controlegroep. Dit vertaalde zich in een aanhoudend gewichtsverlies van 7,5 kg in de patiëntengroep met een matige caloriebeperking versus een gewichtstoename van 0,1 kg in de controlegroep.

“Bij de patiënten die een matige caloriebeperking volgden, zagen we na twee jaar een gunstige significante verandering van diverse cardiometabole risicofactoren waaronder de LDL-cholesterolspiegel, de totale cholesterolspiegel, de systolische en diastolische bloeddruk, de insuline sensitiviteitsindex, en de CRP-waarde. Al deze veranderingen laten vermoeden dat een matige caloriebeperking bij jonge volwassenen en volwassenen met een middelbare leeftijd zich vertaalt in een aanzienlijke cardiovasculaire gezondheidswinst,” aldus professor William Kraus (*Duke University School of Medicine, Durham, USA*).

*Referentie: Kraus W, et al. 2 years of calorie restriction and cardiometabolic risk (CALERIE): exploratory outcomes of a multicentre, phase 2, randomised controlled trial. Lancet Diabetes Endocrinology 2019; Epub ahead of print.*