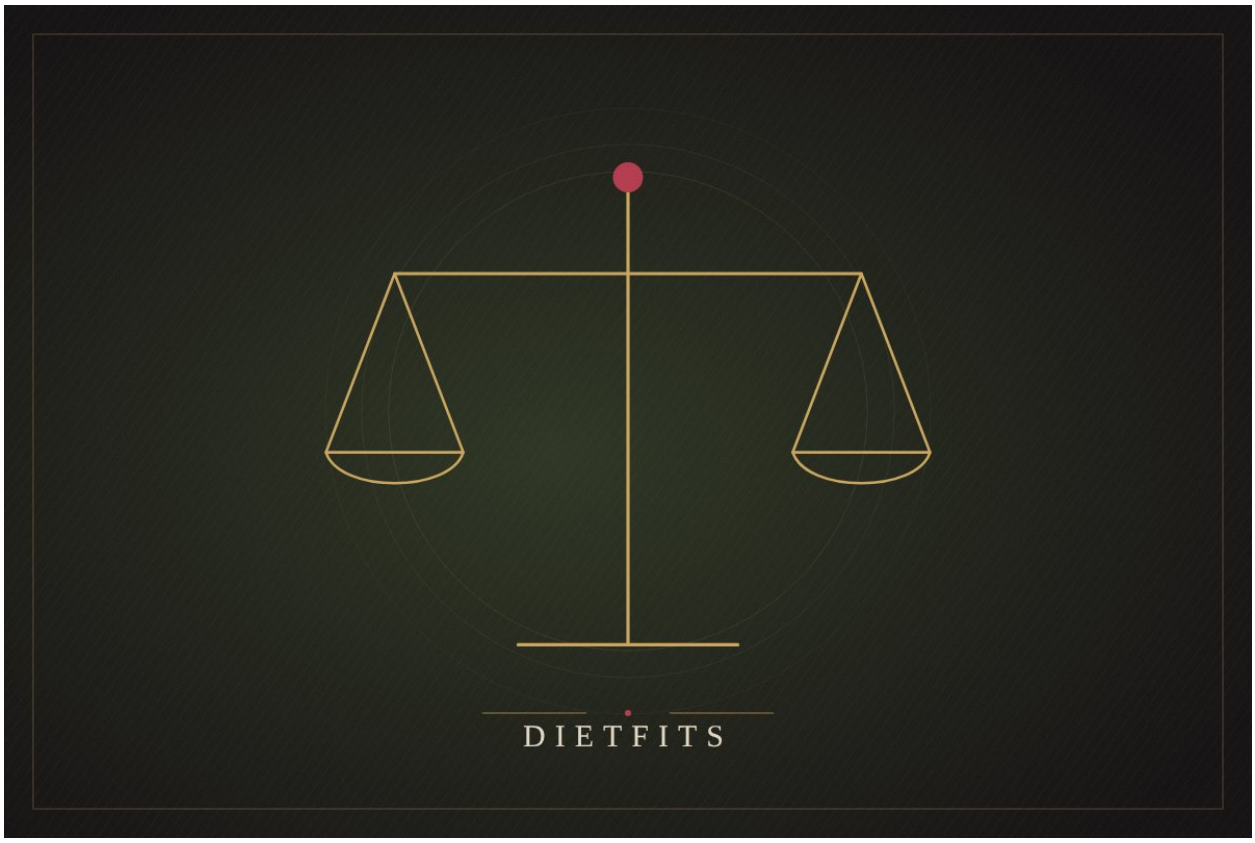
Trupi

Pak yndyrë apo pak karbohidrate? Çfarë tregoi studimi DIETFITS

Një provë klinike me 609 të rritur për një vit (Gardner et al., 2018), pse të dyja dietat dhanë rezultate të ngjashme dhe çfarë kishin të përbashkët

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Në librat e dietave, njëra palë thotë se armiku është yndyra; pala tjetër thotë se armiku janë karbohidratet: buka, orizi, makaronat, sheqeri. Secila palë sjell studime dhe histori suksesi. Por çfarë ndodh kur të dyja dietat krahasohen drejtpërdrejt, me një grup të madh njerëzish dhe për një kohë të gjatë?

Studimi DIETFITS

Në vitin 2018, një grup studiuesish të Universitetit Stanford, të udhëhequr nga Christopher Gardner, publikuan rezultatet e studimit DIETFITS. Ata ndanë rastësisht 609 të rritur mbipeshë në dy grupe për 12 muaj: njëri grup ndoqi një dietë të shëndetshme me pak yndyrë, tjetri një dietë të shëndetshme me pak karbohidrate.

Fjala kyçe ishte «e shëndetshme». Të dyja grupet u udhëzuan të hanin kryesisht ushqime të papërpunuara, shumë perime, të gatuanin në shtëpi dhe të shmangnin sheqerin e shtuar dhe drithërat e rafinuara. Nuk u kërkua të numëronin kalori.

Rezultatet

Pas një viti, grupi me pak yndyrë humbi mesatarisht rreth 5,3 kilogramë dhe grupi me pak karbohidrate rreth 6 kilogramë. Dallimi mes tyre nuk ishte statistikisht domethënës. Brenda secilit grup, rezultatet ndryshonin shumë: disa njerëz humbën më shumë se 20 kilogramë, të tjerë shtuan peshë.

Studiuesit testuan gjithashtu nëse disa gjene ose niveli i insulinës mund të parashikonin se cila dietë do t'i përshtatej më mirë secilit person. Nuk gjetën lidhje të tilla.

> *Dieta më e mirë nuk është ajo që heq një grup ushqimesh. Është ajo që e ndiqni me ushqime të vërteta, dhe që mund ta mbani për vite.*

Çfarë kishin të përbashkët

Ndoshta mësimi më i rëndësishëm i studimit nuk është dallimi mes dietave, por ngjashmëria e tyre. Të dyja ulën sheqerin e shtuar dhe ushqimet e rafinuara, rritën perimet dhe ushqimet e plota, dhe nxitën gatimin në shtëpi. Këto parime duket se kanë më shumë rëndësi se përqindja e yndyrës apo e karbohidrateve.

Katër dieta të njohura

DIETFITS nuk ishte studimi i parë që krahasoi dieta të ndryshme. Në vitin 2005, Michael Dansinger dhe kolegët ndanë 160 të rritur në katër grupe që ndoqën për një vit dietat Atkins, Ornish, Weight Watchers dhe Zone. Humbja mesatare e peshës ishte e ngjashme në të katër grupet dhe relativisht e vogël. Por brenda çdo grupi, ata që e ndoqën dietën më me përpikëri humbën më shumë peshë. Autorët arritën në përfundimin se respektimi i dietës kishte më shumë rëndësi se lloji i saj. Rreth gjysma e pjesëmarrësve në dietat më strikte e lanë studimin para fundit.

Studimi DIRECT në Izrael

Në vitin 2008, Iris Shai dhe kolegët botuan në *New England Journal of Medicine* rezultatet e studimit DIRECT, ku 322 punonjës të një qendre kërkimore në Izrael ndoqën për dy vjet një dietë me pak yndyrë, një dietë mesdhetare ose një dietë me pak karbohidrate. Ushqimi i drekës sigurohej në mensën e punës, gjë që e lehtësonte respektimin. Dietat mesdhetare dhe me pak karbohidrate dhanë pak më shumë humbje peshe se dieta me pak yndyrë, por dallimet ishin disa kilogramë. Profili i kolesterolit ndryshoi në mënyra të ndryshme në secilin grup.

Në repartin metabolik

Studimet në jetën e përditshme varen nga sa mirë njerëzit e ndjekin dietën. Për ta shmangur këtë problem, Kevin Hall dhe kolegët në Institutet Kombëtare të Shëndetit të SHBA-së i mbajtën pjesëmarrësit në një repart të mbyllur, ku çdo kafshatë matej. Në vitin 2015, ata ulën me të njëjtin numër kalorish ose yndyrën, ose karbohidratet. Uljet e yndyrës çuan në pak më shumë humbje të yndyrës trupore gjatë gjashtë ditëve, edhe pse insulina nuk ndryshoi njësoj. Dallimi ishte shumë i vogël për të pasur rëndësi praktike, por sfidoi idenë se vetëm karbohidratet e shtojnë yndyrën.

Kur njerëzit hanë sa duan

Në një studim tjetër të vitit 2021, Hall dhe kolegët u dhanë 20 të rriturve për dy javë një dietë bimore me pak yndyrë dhe për dy javë një dietë shtazore ketogjenike, duke i lejuar të hanin sa të donin. Me dietën bimore me pak yndyrë, ata hëngrën mesatarisht rreth 690 kalori më pak në ditë. Megjithatë, me dietën ketogjenike, nivelet e sheqerit dhe të insulinës në gjak ishin më të ulëta. Secila dietë kishte përparësi të ndryshme, dhe studimi ishte shumë i shkurtër për të parashikuar efektet afatgjata.

Debati për shpenzimin e energjisë

A djeg trupi më shumë energji me një dietë me pak karbohidrate? Në vitin 2018, Cara Ebbeling, David Ludwig dhe kolegët raportuan në *BMJ* se pas humbjes së peshës, pjesëmarrësit me dietë me pak karbohidrate shpenzonin rreth 200 deri në 250 kalori më shumë në ditë sesa ata me dietë me shumë karbohidrate. Studimi u kritikua nga studiues të tjerë, përfshirë Kevin Hall-in, për mënyrën si u analizuan të dhënat, dhe autorët u përgjigjën. Debati tregon se edhe pyetje që duken të thjeshta mund të mbeten të hapura për vite.

Si ta zbatoni

- **Zgjidhni mënyrën që e mbani më lehtë.** Nëse ju pëlqen buka e plotë dhe fasulja, një dietë me më shumë karbohidrate të mira mund t'ju shkojë. Nëse ju ngop më shumë vaji i ullirit dhe arrat, një dietë me më pak karbohidrate mund t'ju shkojë.
- **Ushqimet e papërpunuara në qendër**, pavarësisht nga dieta.
- **Mendoni afatgjatë.** Dieta që e lini pas dy muajsh nuk funksionon, sado e mirë të jetë në letër.
- **Për probleme shëndetësore**, si diabeti, flisni me mjekun ose dietologun para ndryshimeve të mëdha.

Burimet

Gardner, C. D., Trepanowski, J. F., Del Gobbo, L. C. et al. (2018). Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion: The DIETFITS randomized clinical trial. JAMA, 319(7), 667–679. doi:10.1001/jama.2018.0245

Hall, K. D., Bemis, T., Brychta, R. et al. (2015). Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction in people with obesity. *Cell Metabolism*, 22(3), 427–436. PubMed

Hall, K. D., Guo, J., Courville, A. B. et al. (2021). Effect of a plant-based, low-fat diet versus an animal-based, ketogenic diet on ad libitum energy intake. *Nature Medicine*, 27(2), 344–353. PubMed

Shai, I., Schwarzfuchs, D., Henkin, Y. et al. (2008). Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *New England Journal of Medicine*, 359(3), 229–241. PubMed

Dansinger, M. L., Gleason, J. A., Griffith, J. L., Selker, H. P. & Schaefer, E. J. (2005). Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction. JAMA, 293(1), 43–53. PubMed

Ebbeling, C. B., Feldman, H. A., Klein, G. L. et al. (2018). Effects of a low carbohydrate diet on energy expenditure during weight loss maintenance: Randomized trial. BMJ, 363, k4583. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/pak-yndyre-apo-pak-karbohidrate