

Streszczenie systematycznego przeglądu i metaanalizy wpływu fruktanów typu inulinowego z cykorii na kontrolę masy ciała

Artykuł dostępny Am J Clin Nutr. 2024 Nov;120(5):1245-1258.

doi: 10.1016/j.ajcnut.2024.09.019.

Nadmierna masa ciała i otyłość mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie metaboliczne. Prebiotyki, takie jak fruktany typu inulinowego (ITF) z korzenia cykorii, modulują mikrobiotę jelitową i mogą poprawiać regulację masy ciała.

Celem badania była ocena dowodów na suplementację ITF cykorii w celu wsparcia kontroli masy ciała.

Metody

Przeszukano EMBASE, MEDLINE i Cochrane (do 02 2023).

Do badania włączono 32 randomizowane badania (n = 1184).

Wyniki

Cykoria ITF znacząco zmniejszyła masę ciała [średnia różnica (MD): -0,97 kg; 95% CI: -1,34, -0,59]; n = 1184] w porównaniu z placebo. ITF sprzyjał ogólnej redukcji BMI (MD: -0,39 kg/m²; 95% CI: -0,57, -0,20; n = 985), masy tkanki tłuszczowej (MD: -0,37 kg; 95% CI: -0,61, -0,13; n = 397), obwodu talii (MD: -1,03 cm; 95% CI: -1,69, -0,37; n = 604), a w przypadku interwencji trwającej >8 tygodni, procentowej zawartości tłuszczu w organizmie (MD: -0,78%; 95% CI: -1,17, -0,39; n = 488).

Parametr	Średnia różnica vs. placebo	95 % CI	n	Heterogeniczność (I ²)
Masa ciała	-0,97 kg	-1,34 do -0,59	1184	73 %
BMI	-0,39 kg/m ²	-0,57 do -0,20	985	40 %
Masa tkanki tłuszczowej	-0,37 kg	-0,61 do -0,13	397	26 %
Obwód talii	-1,03 cm	-1,69 do -0,37	604	36 %
% tkanki tłuszczowej†	-0,78 %	-1,17 do -0,39	488	75 %

†Efekt widoczny tylko w badaniach ≥ 8 tygodni.

Podsumowanie: Korzyści obserwowano zarówno u osób zdrowych jak i z zaburzeniami metabolicznymi.

Suplementacja ITF z korzenia cykorii umiarkowanie, lecz statystycznie istotnie:

- zmniejsza masę ciała, BMI, masę i procent tkanki tłuszczowej oraz obwód talii,
- działa niezależnie od stanu zdrowia uczestników,
- a efekt nie zależy wyraźnie od dawki, czasu ani odmiany fruktanu.

Rejestracja przeglądu: PROSPERO CRD42020184908.