Controversy over very high fat diet for cardiovascular risks

김 은 미

강북삼성병원 영양팀장

근래 저탄수화물고지방식사가 체중감량에 효과적이고, 대사적으로 유익하다는 내용이 언론을 통해 보도되면서 많은 사람들의 관심이 집중되었다. 일시적이기는 했지만 시중에 버터, 삼겹살이 품절되는 상황까지 초래되었다. 과도한 탄수화물 섭취가 문제가 된다는 것은 이미 잘 알려진 사실이지만, 세간의 이목을 집중시켰던 저탄수화물 고지방식은 매우 극단적인 형태이어서, 무분별하게 따라할 경우 건강상의 문제가 초래될 수 있어 이에 대한 전문가들의 우려가 컸다.

비만은 심혈관계질환의 위험을 높이므로, 체중을 적절한 수준으로 유지하는 것이 중요하다. 저탄수화물 고지방식이 체중감량을 위한 다이어트방법으로 이용되기 시작한 것은 Atkins 다이어트에서 유래한다. 2000년대 이후 이루어진 저탄수화물 고지방식사에 대한 연구를 볼 때 저탄수화물 고지방식사가 단기적인 체중감량에는 효과적이지만, 장기적인 체중감량 및 유지에 더 효과적이라고 결론을 내리기는 힘들다. 체중감량을 위해 저탄수화물 고지방식사를 이용한 경우 다른 저지방식사에 비해 혈청중성지방 수치가 더 효과적으로 감소되는 것으로 보고되고 있으며, HDL-콜레스테롤 수치에도 유익한 효과가 있는 것으로 생각되고 있다. 그러나 저탄수화물 고지방식사가 LDL-콜레스테롤 수치에 미치는 영향에 대해서는 다양한 연구결과가 보고되고 있다. 혈압조절효과의 경우 저탄수화물식사가 다른 식사 방법에 비해 더 우수하지는 않은 것으로 생각된다. 저탄수화물식의 경향이 강할수록 심혈관질환으로 인한 사망률이 더 증가했다는 보고가 있으나, 식사의 구성에 따라 차이를 보였다.

저탄수화물 고지방식사가 건강에 미치는 영향은 단순히 다량영양소의 비율 뿐 아니라, 탄수화물과 지방의 종류, 식품 구성에 따라 다양하게 나타날 수 있으며, 장기적인 영향에 대한 연구가 제한적이므로 조심해서 접근할 필요가 있다.