



La giusta dieta
per perdere peso
velocemente ed
in salute

Dieta chetogenica

Superveloce



La dieta chetogenica

La dieta per dimagrire velocemente e
perdere peso senza grossi sacrifici

Autore : Yves Green

Copyright © 2018

- Tutti i diritti riservati

Tutti i diritti riservati. Questo libro ed il suo contenuto sono protetti da copyright. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, estratta, duplicata, archiviata in un sistema di recupero, trasmessa in qualsiasi forma, o con qualsiasi mezzo sia esso elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione, scansione o, altrimenti utilizzato, senza il permesso scritto dell'autore.

Condizioni d'uso

Questo libro è progettato per fornire informazioni sulla dieta chetogenica.

Viene venduto con la consapevolezza che l'autore e l'editore non sono impegnati a fornire servizi legali, finanziari, personali o di altro tipo. Lo scopo di questo libro è quello di educare e fornire informazioni. I consigli e le strategie contenuti in questo libro potrebbero non essere adatti alla tua situazione. In nessun caso l'autore o l'editore o i suoi rappresentanti saranno ritenuti responsabili per eventuali danni, inclusi danni speciali o consequenziali derivanti dall'uso o dall'impossibilità di utilizzare informazioni, idee, istruzioni o strategie comunicati da questi materiali. Con l'uso di questi materiali, l'utente accetta di non tentare di ritenerci responsabili di tali

decisioni.

Sommario

[La dieta chetogenica](#)

[Come funziona](#)

[La chetosi](#)

[I chetoni sono carburante cerebrale](#)

[Cosa mangiare nella dieta chetogenica](#)

[Cosa non mangiare nella dieta chetogenica](#)

[Errori da evitare quando fai la spesa](#)

[Effetti collaterali e come ridurli](#)

[Integratori utili per una dieta chetogenica](#)

[Come accorgersi se si è entrati in chetosi](#)

[Come minimizzare i potenziali effetti collaterali](#)

[Dieta chetogenica: schema settimanale di esempio](#)

[La fase di transizione che segue la dieta chetogenica](#)

La dieta chetogenica

La dieta chetogenica è ben nota per essere una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi, implica drasticamente la riduzione dell'assunzione di carboidrati e la sua sostituzione con il grasso. Questa riduzione dei carboidrati mette il tuo corpo in uno stato metabolico chiamato chetosi, così che, il corpo produce chetoni nel fegato da utilizzare come energia. Questa dieta viene definita con diversi nomi tipo : dieta chetogenica, dieta a basso contenuto di carboidrati, dieta a basso contenuto di carboidrati ed alto contenuto di grassi , etc.

Esistono diverse versioni della dieta chetogenica, tra cui:

Dieta chetogenica standard: si tratta di una dieta a basso contenuto di carboidrati, moderata di proteine e ricca di grassi. In genere contiene il 75% di grassi, il 20% di proteine e solo il 5% di carboidrati.

Dieta chetogenica ciclica : questa dieta comporta periodi di maggiore utilizzo di carboidrati, come ad esempio, 5 giorni chetogenici seguiti da 2 giorni di maggior consumo di carboidrati.

Dieta chetogenica mirata: questa dieta consente di aggiungere carboidrati attorno ai periodi di allenamento fisico.

Dieta chetogenica ad alto contenuto

proteico: è simile a una dieta chetogenica standard, ma include più proteine Il rapporto è spesso 60% di grassi, 35% di proteine e 5% di carboidrati.

Come funziona

Quando mangi qualcosa ad alto contenuto di carboidrati, il tuo corpo produrrà glucosio ed insulina.

Il glucosio è la molecola più semplice da convertire ed utilizzare come energia per il tuo corpo in modo che venga scelta su qualsiasi altra fonte di energia.

L'insulina è prodotta per elaborare il glucosio nel sangue trasportandolo in tutto il corpo.

Poiché il glucosio viene utilizzato come energia primaria, i grassi non sono necessari e vengono quindi conservati. Tipicamente in una normale dieta con carboidrati più alti, il corpo

utilizzerà il glucosio come principale forma di energia. Riducendo invece, l'assunzione di carboidrati, il corpo viene indotto in uno stato noto come chetosi.

La chetosi

La chetosi è un processo naturale che il corpo inizia per aiutarci a sopravvivere quando l'assunzione di cibo è bassa. Durante questo stato, produciamo chetoni, che sono prodotti dalla scomposizione dei grassi nel fegato. I chetoni, quindi, vengono prodotti quando si mangiano pochissimi carboidrati (la principale fonte di zucchero nel sangue) e più elevate quantità di proteine (l'eccesso di proteine viene convertito in zucchero nel sangue). In queste circostanze, il grasso viene convertito nel fegato in chetoni, che quindi entrano nel flusso sanguigno. Questi, quindi, vengono

utilizzati come carburante dalle cellule del corpo, proprio come il glucosio. Possono persino essere usati dal cervello. Questo è molto importante, poiché il cervello non può essere direttamente alimentato dal grasso, ed è un organo molto affamato di energia. Un modo per entrare nello stato di chetosi è alimentarsi attraverso una dieta chetogenica. In queste circostanze, non appena le riserve limitate di glucosio del corpo iniziano a esaurirsi, l'intero corpo cambia alimentazione di carburante per funzionare quasi completamente con il grasso. È così possibile accedere facilmente ai depositi di grasso e bruciarli.

Quando il corpo produce abbastanza chetoni per misurare livelli significativi nel sangue (di solito oltre 0,5 mM) si dice che sia in chetosi. Il modo più veloce per ottenere la chetosi è il digiuno ma, come facilmente comprensibile, non è possibile farlo per sempre.

Una dieta rigorosamente a basso contenuto di carboidrati o chetogenica, tuttavia, può essere consumata per un qualsiasi periodo di tempo.

L'obiettivo finale di una dieta chetogenica correttamente mantenuta è di forzare il tuo corpo in questo stato metabolico. Non lo facciamo attraverso

la fame di calorie ma attraverso la fame di carboidrati. Il nostro corpo si adatta incredibilmente a quello che mangiamo: quando lo sovraccarichi di grassi e togli i carboidrati, comincerà a bruciare i chetoni come fonte di energia primaria. I livelli di chetoni ottimali offrono molti benefici in termini di salute, perdita di peso e migliori prestazioni fisiche e mentali.

I chetoni sono carburante cerebrale

È un malinteso comune che il cervello abbia bisogno di carboidrati. La verità è che il cervello brucia felicemente i carboidrati quando li mangi. Ma se non mangi troppi carboidrati, il cervello è felice di bruciare i chetoni. Questa è una funzione assolutamente necessaria per la sopravvivenza di base. Poiché il corpo può conservare solo i carboidrati per un giorno o due, il cervello si spegnerebbe rapidamente dopo un paio di giorni senza cibo. In alternativa, dovremmo convertire rapidamente le nostre proteine muscolari in glucosio, ma sarebbe un processo inadeguato solo per mantenere il cervello in movimento.

Fortunatamente i nostri corpi si sono evoluti per essere pronti a diverse esigenze. Normalmente abbiamo depositi di grasso che durano in modo che possiamo sopravvivere per molte settimane senza cibo. La chetosi è il modo in cui il corpo si assicura che il cervello possa funzionare anche con quei depositi di grasso.

Non abbiamo, quindi, bisogno di mangiare i carboidrati. Il cervello può correre felicemente con il grasso.

Molte persone si sentono anche più energizzate e concentrate quando il cervello inizia a funzionare con chetoni, fatti di grasso oltre a non sottovalutare

la veloce perdita di peso.

Cosa mangiare nella dieta chetogenica

Carne : le carni non trasformate sono a basso contenuto di carboidrati e sono quindi da considerare amici della dieta chetogenica, in special modo la carne proveniente da allevamenti biologici. Ma ricorda che la chetogenica è una dieta ricca di grassi, non di proteine, quindi non hai bisogno di grandi quantità di carne. Le proteine in eccesso (più del fabbisogno corporeo) vengono convertite in glucosio, rendendo più difficile l'ingresso nella chetosi. Una quantità normale di carne sarà sufficiente.

Si noti che le carni lavorate, come le salsicce, i salumi e le polpette di carne

contengono spesso carboidrati aggiunti. In caso di dubbio, guarda gli ingredienti, e consuma alimenti con meno del 5% di carboidrati.

Pesce e frutti di mare - Questi sono tutti buoni, ottimi anche i pesci particolarmente grassi come il salmone. Tuttavia, evitare l'impanatura perche' contiene carboidrati. Se riesci a trovare e mangiare il pesce fresco è sicuramente meglio.

Uova : sono sempre ottime ed adatte alla dieta, puoi mangiarle in vari modi, ad esempio bollite, fritte nel burro, strapazzate o cotte ad omelette. Dipenderà solo dai tuoi gusti personali.

Compra le uova, se possibile, da allevamenti biologici e cerca di non superare le tre unità giornaliere.

Salse grasse e ad alto contenuto di grassi naturali : La maggior parte delle calorie di una dieta cheto dovrebbe provenire dal grasso. Probabilmente ne ricaverai gran parte da fonti naturali come carne, pesce, uova, etc. Usa anche il grasso in cucina, come burro o grasso di cocco, e aggiungi abbondante olio d'oliva alle insalate. Inserisci giornalmente nella tua dieta burro, lardo, olio di cocco, olio di oliva, olio di avocado, olio di arachidi, olio di noce, olio di mandorla, olio di sesamo, etc.

Formaggio. avocado. salumi. olive. semi ingredienti integrali aggiungono sapore e sostanze nutritive, tra cui un sacco di grassi, ovviamente, utilizzali spesso nella preparazione dei tuoi piatti.

Verdure che crescono in superficie : fresco o congelato, va bene. Scegli le verdure che crescono in superficie in particolare gli elementi a foglia verde come cavolfiore, cavolo, avocado, broccoli e zucchine.

Le verdure sono un ottimo e gustoso modo di mangiare chetogenico, Friggili nel burro e versa abbondante olio d'oliva sulla tua insalata. Per molti le verdure rappresentano un buon sistema

per assumere grassi. La maggior parte delle persone finisce per mangiare più verdure di prima quando inizia la dieta chetogenica, poiché le verdure sostituiscono la pasta, il riso, le patate etc.

Latte ad alto contenuto di grassi:

alimento validissimo nella dieta chetogenica, così come burro, yogurt, formaggi grassi e panna da cucina.

Frutta a guscio : può

essere consumata con moderazione, ma fai attenzione quando usi le noci come snack, poiché è molto facile mangiarne molto più del necessario per sentirti soddisfatto. Sappi anche che gli

anacardi sono carboidrati relativamente alti, scegli invece macadamia o noci pecan.

Bere

Caffè : bevilo senza zucchero. Una piccola quantità di latte o crema può andare bene. Nota, se la perdita di peso si blocca, ridurre la crema o il latte nel caffè.

Tè : verde, nero, alla menta, rosso o alle erbe, sentiti libero di bere la maggior parte dei tè. Non aggiungere zucchero.

Brodo di ossa: Idratante, appagante, pieno di sostanze nutritive ed elettroliti, semplice da preparare, Il brodo di ossa

è un'ottima bevanda da sorseggiare seguendo la dieta chetogenica. Aggiungi una noce di burro per un po'di energia extra.

Cosa non mangiare nella dieta chetogenica

Cibi ad alto contenuto di carboidrati da evitare:

Zucchero

questo è il grande no ed assolutamente no. Taglia tutte le bevande analcoliche, succhi di frutta, bevande sportive e acqua vitaminizzata che sono tutte fondamentalmente composte da acqua zuccherata. Evita dolci, caramelle, torte, biscotti, barrette di cioccolato, ciambelle, dolcetti surgelati e cereali per la colazione.

Leggi le etichette per gli zuccheri nascosti, specialmente in salse,

condimenti, bevande e prodotti confezionati. Anche il miele, lo sciroppo d'acero e l'agave sono zuccheri. Idealmente cerca di evitare o limitare i dolcificanti artificiali.

La maggior parte dello zucchero viene anche dalle piante: zucchero di canna, barbabietola e mais. Lo sciroppo di mais contiene un alto contenuto di fruttosio. Questi alimenti non dovrebbero essere ingeriti nella dieta chetogenica. Lo sciroppo di mais tra l'altro, viene spesso aggiunto a molti prodotti come bibite, caramelle, biscotti e rappresenta un pessimo alimento per la dieta essendo dotato di un'elevata quantità di carboidrati.

In ogni caso se vuoi massimizzare le tue possibilità di successo evita assolutamente dalla tua alimentazione: caramelle, Cioccolato, biscotti, zucchero in tutte le sue forme, muffin, cereali da colazione, patatine, pop corn, spuntini, crackers, farina di frumento, pasta, riso, patate, birra, pane, frutta.

Errori da evitare quando fai la spesa

Tutto inizia al supermercato. Se vuoi avere successo con una dieta chetogenica , devi sapere come acquistare i generi alimentari.

Ecco i primi tre errori che le persone fanno quando si acquistano generi alimentari sulla dieta chetogenica e come evitarli:

Cibo falso

Troppi carboidrati

Ingredienti cattivi

Anche con una dieta chetogenica, è possibile finire per acquistare generi alimentari malsani. Stai attento ad

inserire nel tuo carrello cibo composto da un solo ingrediente. Esempi sono carne, pesce, uova, burro, oli, verdure, frutta e noci. Tali alimenti dovrebbero costituire il fondamento della tua dieta chetogenica.

Evita il cibo confezionato: cibo pesantemente trasformato equivale a cibo finto. Presta attenzione perché la maggior parte dei prodotti alimentari confezionati che trovi nei supermercati sono ultra-elaborati. Tali cibi sono solitamente pieni di zucchero, amido e grassi cattivi e dovrebbero essere evitati.

Evita i prodotti che vengono presentati a

basso contenuto di carboidrati poiché tendono ad essere pieni di ingredienti contraffatti, tra cui amidi, dolcificanti artificiali e strani additivi.

Acquista alimenti confezionati minimamente processati. Non tutti gli alimenti confezionati sono falsi, ma come fai a sapere di cosa fidarti? La regola generale è cercare prodotti con pochi ingredienti.

Uova, carne e pesce sono grandi scelte anche se sono spesso confezionate.

Alcuni alimenti minimamente lavorati con pochi ingredienti come burro, formaggio, cocco o olio d'oliva, panna, burro di noci, verdure tritate e panna

acida , sono confezionati, ma puoi comprarli tranquillamente.

Alcuni alimenti leggermente più elaborati, come le versioni senza zucchero di manzo, pesto, salsa per pizza, condimenti per insalate, salsicce, vanno ugualmente bene. Controlla la lista degli ingredienti e il contenuto di carboidrati per esserne sicuro.

I carboidrati si sommano: quella porzione di broccoli e carote che avevi per cena, le fragole con panna montata che avevi per dessert, e le noci e il cioccolato fondente che avevi la sera, si sommano tutti.

Anche quando si mangiano cibi a base

chetogenica, un po' di questo ed un po' di quello, possono portarti fuori dalla chetosi . Se non stai ottenendo risultati sulla tua dieta chetogenica, prendi in considerazione i seguenti consigli per la spesa:

Acquista meno verdure ad alto contenuto di carboidrati preferisci verdure come asparagi, avocado, zucchine, broccoli, cavolfiori, fagiolini e cavoletti di Bruxelles, e fai attenzione: ti possono togliere rapidamente dalla chetosi.

Acquista meno noci e meno cioccolato fondente, meno frutta e meno formaggio fresco e yogurt greco.

Effetti collaterali e come ridurli

Sebbene la dieta chetogenica sia sicura per le persone sane, potrebbero esserci alcuni effetti collaterali iniziali nel frattempo che il corpo si adatti alla nuova alimentazione.

Questo è spesso definito come l' influenza cheto e di solito si esaurisce in pochi giorni.

L'influenza cheto comprende scarsa energia e funzioni mentali un po' rallentate, aumento della fame, problemi di sonno, nausea, disturbi digestivi e prestazioni fisiche alquanto ridotte.

Per minimizzare questi eventuali effetti, puoi provare una dieta a basso contenuto

di carboidrati per le prime settimane. Questo può insegnare al tuo corpo a bruciare più grasso prima di eliminare completamente i carboidrati.

Una dieta chetogenica può anche modificare l'equilibrio idrico e minerale del tuo corpo, quindi aggiungere sale extra ai pasti o assumere integratori minerali può essere d'aiuto.

Per i minerali, prova a prendere 3.000-4.000 mg di sodio, 1.000 mg di potassio e 300 mg di magnesio al giorno per ridurre al minimo gli effetti collaterali.

Almeno all'inizio, è importante mangiare fino a quando non sei pieno ed evitare di limitare troppo le calorie. Di solito, una

dieta chetogenica provoca la perdita di peso senza restrizione calorica intenzionale.

Integratori utili per una dieta chetogenica

Sebbene non siano richiesti integratori, alcuni elementi si seguito descritti possono rivelarsi molto utili e contribuire ad una buona riuscita della dieta.

Minerali: l'aggiunta di sale e altri minerali può essere importante quando si inizia a causa dei cambiamenti nell'equilibrio idrico e minerale che si verificano nell'organismo.

Caffeina: la caffeina può avere benefici per l'energia, la perdita di grasso e le prestazioni.

Chetoni esogeni: questo integratore può

aiutare ad aumentare i livelli di chetoni nel corpo.

Creatina: la creatina offre numerosi benefici per la salute e le prestazioni. Questo può aiutare se stai combinando una dieta chetogenica con l'esercizio fisico in casa o in palestra.

Siero di latte: utilizza mezzo misurino di proteine di siero di latte in frullati o yogurt per aumentarne l'apporto proteico giornaliero.

Come accorgersi se si è entrati in chetosi

La dieta chetogenica è un modo popolare ed efficace per perdere peso e migliorare la salute.

Se seguita correttamente, questa dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi aumenterà i livelli di chetoni nel sangue.

Questi forniscono una nuova fonte di combustibile per le vostre cellule e causano numerosi benefici per il tuo corpo.

In una dieta chetogenica, il tuo corpo subisce molti adattamenti biologici, tra cui una riduzione dei livelli di insulina e

una maggiore ripartizione del grasso.

Quando questo accade, il tuo fegato inizia a produrre un numero elevato di chetoni per fornire energia al tuo cervello.

Tuttavia, può essere spesso difficile sapere se sei in chetosi o no.

Di seguito alcuni segni e sintomi comuni di chetosi, sia positivi che negativi.

Alitosi

Le persone spesso segnalano l'alitosi una volta raggiunta la chetosi completa .

In realtà è un effetto collaterale comune. Molta gente che segue diete

chetogeniche e diete simili, come la dieta Atkins , riferiscono che il loro alito assume un odore fruttato.

Questo è causato da elevati livelli di chetoni. Il colpevole specifico è l'acetone, un chetone che esce dal corpo nelle urine e nel respiro.

Mentre questo respiro potrebbe non essere l'ideale per la tua vita sociale, può essere un segno positivo per la tua dieta. In questo caso lavarsi i denti più volte al giorno o utilizzare gomme da masticare senza zucchero per risolvere il problema.

Se stai usando gomme da masticare o altre alternative come bevande senza

zucchero, controlla l'etichetta per i carboidrati. Questi possono aumentare i livelli di zucchero nel sangue e ridurre i livelli di chetone.

Perdita di peso

Le diete chetogeniche, insieme alle normali diete povere di carboidrati, sono altamente efficaci per la perdita di peso. Come hanno dimostrato decine di studi, è probabile che si verifichi una perdita di peso a breve ed a lungo termine quando si passa a una dieta chetogenica.

Una perdita di peso rapida può verificarsi durante la prima settimana. In questa prima fase viene eliminata

principalmente dell'acqua. Dopo il rapido calo iniziale del peso dell'acqua, si dovrebbe continuare a perdere grasso corporeo in modo costante finché si rimane nelle regole della dieta chetogenica.

Chetoni aumentati nel sangue

Uno dei tratti distintivi di una dieta chetogenica è una riduzione dei livelli di zucchero nel sangue ed un aumento di chetoni.

Man mano che progredisce ulteriormente in una dieta chetogenica, inizierai a bruciare grassi e chetoni come principali fonti di carburante.

Il metodo più affidabile ed accurato per misurare la chetosi consiste nel misurare i livelli di chetoni nel sangue utilizzando un misuratore specializzato.

Misura i livelli di chetone calcolando la quantità di beta-idrossibutirrato (BHB) nel sangue che rappresenta uno dei principali chetoni presenti nel flusso sanguigno.

Secondo alcuni esperti della dieta chetogenica, la chetosi nutrizionale è definita tale quando i chetoni del sangue che variano da 0,5-3,0 mmol / L.

Chetoni aumentati nel respiro o nelle urine

Un altro modo per misurare i livelli di chetoni nel sangue è un analizzatore di respiro per controllare la quantità di acetone presente nelle arterie, essendo quest'ultimo, uno dei tre chetoni principali presenti nel sangue durante la chetosi.

Un'altra buona tecnica consiste nel misurare la presenza di chetoni nelle urine su base giornaliera con strisce indicatrici speciali. Questi misurano anche l'escrezione di chetone attraverso l'urina e possono essere un metodo rapido ed economico per valutare i livelli di chetone ogni giorno, anche se, non sono considerati molto affidabili.

Diminuzione dell'appetito

Molte persone segnalano una diminuzione della fame mentre seguono una dieta chetogenica.

I motivi per cui questo accade sono ancora in fase di studio.

Tuttavia, è stato suggerito che questa riduzione della fame potrebbe essere dovuta ad un aumento dell'assunzione di proteine e vegetali, insieme ad alterazioni degli ormoni della fame del tuo corpo. Gli stessi chetoni, probabilmente, influenzano il cervello per ridurre l'appetito.

Senso di affaticamento

L'inizio della dieta chetogenica può apportare una certa debolezza ed un lieve affaticamento. Questi effetti collaterali sono naturali. Dopo diversi decenni di utilizzo di un sistema di carburante basato sul glucosio, il tuo corpo è costretto ad adattarsi a un sistema diverso, quindi, per ridurre l'affaticamento, durante questo primo periodo, è consigliabile assumere integratori di elettroliti.

Gli elettroliti sono spesso persi a causa della rapida riduzione del contenuto idrico del corpo e dall'eliminazione degli alimenti trasformati che possono contenere sale aggiunto.

Quando aggiungi questi integratori prova ad assumere 2.000-4.000 mg di sodio, 1.000 mg di potassio e 300 mg di magnesio al giorno.

Calo delle prestazioni fisiche e sportive

Come discusso in precedenza, la rimozione dei carboidrati può portare ad una generale stanchezza all'inizio della dieta. Ciò include una diminuzione iniziale della prestazione fisica .

Ciò è causato principalmente dalla riduzione delle riserve di glicogeno dei muscoli, che forniscono la principale e più efficiente fonte di carburante per tutte le forme di esercizio ad alta

intensità.

Dopo qualche settimana, molte persone che hanno seguito la dieta chetogenica, hanno riportato la loro performance fisica nella normalità. In alcuni tipi di sport ed eventi ultra-resistenti, una dieta chetogenica potrebbe persino essere utile per un'accresciuta capacità di bruciare più grassi durante l'esercizio.

Un famoso studio ha scoperto che gli atleti che avevano optato per una dieta chetogenica bruciavano il 230% in più di grassi quando si esercitavano, rispetto agli atleti che non seguivano questa dieta.

Problemi digestivi

Una dieta chetogenica generalmente comporta un cambiamento importante nei tipi di alimenti che si mangiano, problemi digestivi come stitichezza e diarrea potrebbero essere effetti collaterali comuni all'inizio di questo nuovo regime alimentare.

Alcuni di questi problemi dovrebbero attenuarsi dopo il periodo di transizione, ma potrebbe essere importante prestare attenzione ai diversi alimenti che potrebbero causare problemi digestivi.

Inserisci, quindi, nella tua dieta verdure a basso contenuto di carboidrati ma che nel contempo contengono molte fibre e, soprattutto, non commettere l'errore di

non diversificare la tua dieta quotidiana. Ciò potrebbe aumentare il rischio di problemi digestivi e di carenze nutrizionali.

Insonnia

Un grande problema per molte persone a dieta chetogenica è il sonno, soprattutto quando nelle prime fasi della loro nuova dieta. Un sacco di persone segnalano insonnia o si svegliano di notte quando riducono drasticamente i loro carboidrati. Questo di solito migliora in poche settimane, anzi molte persone hanno ottenuto significativi miglioramenti della qualità del sonno dopo l'adattamento alla dieta.

Crampi alle gambe

Nella chetosi, alcune persone possono sperimentare crampi alle gambe. Anche se di solito sono un problema minore, non sono mai piacevoli e possono essere dolorosi.

I crampi alle gambe in chetosi sono solitamente collegati alla disidratazione ed alla perdita di minerali. Questo perché la chetosi provoca una riduzione della quantità di acqua quando si riduce l'assunzione di carboidrati. Ciò è uno dei motivi principali per cui le persone perdono peso rapidamente nella prima settimana di una dieta a basso contenuto di carboidrati.

Le linee di fondo

Diversi segni e sintomi chiave possono aiutarti a identificare se sei in chetosi.

In definitiva, se stai seguendo le linee guida di una dieta chetogenica in modo coerente, dovresti essere in qualche forma di chetosi.

Se si desidera una valutazione più accurata, monitora i livelli di chetone nel sangue, nell'urina o nell'espiazione su base settimanale.

Detto questo, se stai perdendo peso, godendoti la tua dieta chetogenica e sentendoti più sano, non c'è bisogno di ossessionare i tuoi livelli di chetoni.

Come minimizzare i potenziali effetti collaterali

Ecco come ridurre al minimo i potenziali effetti collaterali della chetosi:

Bere molta acqua: assicurarsi di bere almeno 2 litri di acqua al giorno . Una quantità significativa di peso dell'acqua si perde nella chetosi, specialmente all'inizio.

Poiché la perdita di sale e acqua è responsabile della maggior parte dei problemi di influenza cheto, aumentare l'assunzione di entrambi può aiutare a ridurre significativamente i sintomi e spesso eliminarli del tutto.

Durante le prime settimane del tuo stile di vita cheto, ogni volta che sviluppi mal di testa, letargia, nausea, vertigini o altri sintomi, bevi un bicchiere d'acqua mescolandoci un mezzo cucchiaino di sale. Questa semplice azione può alleviare i sintomi dell'influenza cheto entro 15-30 minuti. Sentiti libero di farlo due volte al giorno o anche più, se necessario.

Oppure per una gustosa alternativa, bevi consommé, brodo, brodo di ossa, brodo di pollo o brodo di manzo, aggiungendo un cucchiaio di burro salato, se preferisci. Oppure, se stai usando brodo o brodo di ossa a basso contenuto di sodio, aggiungi un pizzico o due di sale.

Inserisci degli integratori di elettroliti: sta diventando sempre più ampiamente accettato che le diete chetogenica possono essere molto salutari ed anche nutrizionalmente complete. Carne, pesce, uova, latticini, noci e verdure sono ricchi di tutti i nutrienti chiave di cui il tuo corpo ha bisogno quotidianamente. In alcuni casi, tuttavia, l'integrazione con minerali noti come elettroliti può essere utile. Questo perché quando l'assunzione di carboidrati è estremamente bassa, gli elettroliti, in particolare i livelli di sale, possono perdere l'equilibrio e, se questo accade, potresti non sentirti molto bene. Quando si limitano i carboidrati, il

corpo inizia a processare gli elettroliti in un modo diverso. Questo perché, in condizioni di bassa insulina, i reni espellono più sodio. Poiché esiste un delicato equilibrio tra sodio ed altri elettroliti nel corpo, questo aumento dell'escrezione di sodio può avere un effetto a catena e interrompere anche altri elettroliti.

In alcuni casi, ciò porta a sintomi che a volte vengono descritti come influenza cheto. I sintomi sono di solito temporanei, ma possono continuare indefinitamente se gli elettroliti continuano a rimanere fuori equilibrio.

I principali elettroliti interessati da

questo processo sono sodio, potassio e magnesio. Ci sono altri elettroliti nel sangue, come calcio e fosforo, ma i loro livelli non cambiano molto con una dieta cheto. Tuttavia, ottenere il sodio, il magnesio e il potassio in equilibrio può aiutare a prevenire i sintomi della chetosi e a correggere alcuni degli effetti collaterali che si possono avere a lungo termine.

Più grasso = meno sintomi : aumentare l'assunzione di sale e liquidi di solito risolve la maggior parte degli effetti collaterali dell'influenza cheto. Tuttavia, se continui a sentirti non tanto bene dopo aver seguito tali raccomandazioni, prova a mangiare più grassi.

A causa di decenni di disinformazione sul fatto che il grasso sia malsano, la fobia dei grassi è comune tra le persone che arrivano a mangiare chetogenico a basso contenuto di carboidrati. Tuttavia, se abbassate bruscamente l'assunzione di carboidrati senza aumentare il consumo di grassi, il vostro corpo penserà che sta morendo di fame. Ti sentirai stanco, affamato e con poche forze.

Una dieta chetogenica ben bilanciata include abbastanza grassi in modo da non avere fame. Dopo un pasto, si può rimanere per diverse ore senza mangiare e avere comunque molta energia. Assicurati di aumentare l'assunzione di grassi all'inizio del

viaggio della dieta chetogenica fino a quando il tuo corpo si adatta all'uso di grassi e chetoni per la maggior parte del suo fabbisogno energetico. Una volta che ti sei adattato all'assunzione di grasso, lascia che il tuo appetito ti guidi a ridurre il grasso un pò alla volta fino a raggiungere il punto in cui puoi facilmente mantenere l'equilibrio tra fame e sazietà.

Assumi una buona quantità di sale: il sodio, un elettrolita cruciale, viene espulso in grandi quantità quando l'assunzione di carboidrati è ridotta. Rifornisci il tuo corpo di sale aggiungendolo agli alimenti o bevendo del brodo.

Aumentare l'assunzione di minerali: cibi ricchi di magnesio e potassio possono aiutarti ad alleviare i crampi alle gambe.

Evita l'esercizio fisico intenso: non spingerti troppo duramente mentre ti stai adattando alla chetosi. Attieniti a livelli moderati di esercizio nelle prime due settimane.

Comincia con una dieta a basso contenuto di carboidrati. Per facilitare la transizione, potrebbe essere utile ridurre i carboidrati ad una quantità moderata prima di entrare nella vera dieta chetogenica a bassissimo contenuto di carboidrati.

Mangia fibra assumendo verdure a basso

contenuto di carboidrati ed inserendo alimenti come noci, bacche e semi.

Non limitare consapevolmente

l'assunzione di cibo: alcune persone scoprono di non avere molta fame nella prima settimana di chetogenica perché presentano un senso di nausea o hanno un mal di testa che riduce l'appetito.

Tuttavia, altri possono diventare piuttosto affamati e preoccuparsi del fatto che stiano ingerendo troppe calorie o troppe proteine per ottenere il tipo di perdita di peso veloce di cui hanno sentito parlare.

La dieta chetogenica inizia con una certa sperimentazione personale per bruciare

rapidamente i grassi ed entrare rapidamente in chetosi. Con questa dieta, finché i carboidrati sono limitati a 20 grammi o meno al giorno, puoi mangiare tutti gli alimenti consentiti di cui hai bisogno per sentirti pieno.

Non è una buona idea concentrarsi su calorie o macronutrienti quando si sta cercando di adattarsi al nuovo regime alimentare. Lasciarti affamato o stressato dalla quantità di cibo che stai ingerendo potrebbe peggiorare i sintomi dell'influenza cheto. Una volta che sei costantemente in chetosi, il tuo appetito probabilmente diminuirà, e, naturalmente finirai per mangiare di meno.

Mangia il maggior numero possibile di alimenti consentiti fino a quando non sei più affamato e fai spuntini senza carboidrati come uova sode prestando molta attenzione ai segnali di fame e pienezza.

Dieta chetogenica: schema settimanale di esempio

Il seguente menu ha il semplice scopo di descrivere il regime alimentare tipico di una dieta che stimola la chetosi. Le dosi variano molto in base al sesso, all'età e ad altri fattori che devono essere decisi immancabilmente a seconda del soggetto che vi si sottopone.

Quindi, ecco di seguito un esempio generale di menu settimanale, da considerare come una semplice descrizione a scopo illustrativo:

COLAZIONE

Caffè o tè o 1 tazza di latte scremato oppure yogurt magro con un

cucchiaio e mezzo di crusca d'avena. Chi preferisce la colazione salata può optare invece per 200 grammi di formaggio magro, degli affettati o 3 uova in frittata con poco olio.

SPUNTINI

Yogurt magro, formaggio magro o 2/3 fette di fesa di tacchino, 1 tazza di tisana, tè o caffè oppure 1 yogurt magro bianco più frutta secca in minima quantità.

PRANZO

150 grammi di carne alla griglia o 200 g di pesce con broccoli o fagiolini al vapore, in alternativa 2 uova. Si

possono sperimentare tante ricette diverse come, ad esempio: degli involtini di fesa di tacchino con formaggio spalmabile, delle crêpes salate a base di uova e crusca d'avena, pesce al forno e persino dessert realizzati con cacao magro, latte e yogurt magro.

CENA

150 grammi di alimento proteico a scelta tra carne, affettati, pesce, gamberetti o un mix.

La fase di transizione che segue la dieta chetogenica

Vediamo ora cosa succede dopo una dieta chetogenica.

Ci siamo, finalmente abbiamo perso i chili che si eravamo prefissati con la dieta chetogenica. Ma quanti sacrifici, quante rinunce, quante privazioni. Eh si, siamo andati in pizzeria ma al posto della pizza ci siamo accontentati di due hamburger, al posto della birra abbiamo bevuto solo acqua, abbiamo tenuto le patatine fritte a distanza di sicurezza, per non parlare del bel dolce di fine pasto a cui abbiamo detto un categorico NO. La leggenda metropolitana narra che se uno perde i chilogrammi in eccesso troppo

velocemente poi li riprende con altrettanta facilità. In effetti questo può succedere, ma solo se dopo la dieta finalizzata al dimagrimento non si è ben seguito un protocollo di transizione, che non è altro che un protocollo di stabilizzazione, ossia di fissazione del peso!

In generale non importa che dieta si utilizza per arrivare al traguardo ponderale, che sia una mediterranea o un chetogenica, ma quello che è fondamentale è la gestione del post dieta, perché vi sembrerà strano, ma il difficile non sta nel calare, ma nel **MANTENERSI!**

Il regime di transizione previsto dopo un protocollo chetogenico consiste in una reintroduzione graduale dei carboidrati. Perché graduale? Perché normalmente in un regime chetogenico si introducono pochissimi carboidrati al giorno e, quindi, stimolando poco l'insulina che deve riabituarsi gradualmente ad essere secreta in dosi ottimali e inoltre si introducono poche calorie (800-1000kcal) e quindi bisogna alzare progressivamente il metabolismo. Si comincia di solito con una reintroduzione dei carboidrati semplici come frutta e verdura, per poi arrivare a quelli complessi tipo cereali, legumi, pane, etc.

Se durante la fase chetogenica non è indispensabile svolgere attività fisica per ottenere comunque un dimagrimento, è anche vero che nella fase di transizione oltre ad una reintroduzione graduale dei carboidrati è caldamente consigliato iniziare una attività fisica regolare. Le due cose associate assicurano la stabilizzazione del peso perduto. L'attività fisica compensa il progressivo aumento delle calorie nella dieta, ma non solo. L'ottimale sarebbe introdurre i carboidrati nel dopo allenamento, in quanto dopo l'esercizio fisico i trasportatori di glucosio GLUT-4, tendono ad essere molto recettivi al di là

della concentrazione di insulina e a captare meglio i carboidrati introducendoli nella cellula muscolare. In questo modo si gestisce meglio la reintroduzione dei carboidrati senza grossi picchi di insulina.

Il regime di transizione in teoria dovrebbe durare quanto il periodo in cui si è attuato un regime chetogenico. Facciamo un esempio: se è stata seguita una dieta chetogenica per 8 settimane, di dovrà programmare un periodo di transizione di altrettanta lunghezza temporale, quindi 8 settimane, suddiviso in circa 4 tappe (quindi 2 settimane ognuna) per la reintroduzione dei carboidrati. Ciò non toglie che studi

hanno dimostrato che più la fase di transizione è lunga, minore sarà il carico glicemico e più duraturi saranno i risultati!

Un esempio di re-introduzione dei carboidrati potrebbe consistere nella prima tappa un inserimento della frutta in aggiunta al protocollo di base, nella seconda tappa, in aggiunta alla frutta, dello yogurt greco o latticini, nella terza tappa un po' di pane integrale o di segale cercando poi di selezionare i carboidrati in base anche al loro indice glicemico, evitando quindi il pane bianco, nella quarta tappa dei cereali integrali in chicco o dei legumi. Questo è un esempio generico per introdurvi

alla materia, poi ogni specialista della nutrizione saprà ritagliarvi come un abito sartoriale la dieta di transizione in base al vostro metabolismo ed alle vostre esigenze.

Durante la fase di transizione si potrebbe perdere ancora un po' di peso, in quanto l'apporto calorico rimane comunque al di sotto del metabolismo basale finchè non si arriva ad una dieta bilanciata normocalorica. Molte persone con la reintroduzione dei carboidrati invece aumentano di 1-2 kg, ma niente panico, non è grasso! Se ci pensate la parola carboIDRATO spiega già il fenomeno: i carboidrati sono composti da carbonio, idrogeno e ossigeno. Per

ogni atomo di carbonio, ci sono due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, ossia acqua! Quindi se introduco carboidrati introduco e trattengo più acqua che ha il suo peso.

Durante la fase di reintroduzione dei carboidrati il corpo smette di produrre ed utilizzare i corpi chetonici, i quali avevano l'effetto di attenuare la fame. In transizione quindi è normale poter sentire più fame che durante la dieta chetogenica, benché si alzi l'apporto calorico dell'intera giornata. Bisogna pazientare e al limite attuare trucchi per ingannare questa sensazione, come bere, sgranocchiare verdure fibrose o semplicemente distrarsi.

Il periodo di transizione, da un regime chetogenico ad una dieta bilanciata normocalorica, non è sempre di facile gestione per il paziente per una serie di problemi di natura psicologica. Infatti dopo una dieta chetogenica a scopo dimagrante si ritrova la forma fisica perduta e ci si sente in un certo senso “già arrivati” prendendo sottogamba la transizione con parecchie concessioni non previste dal protocollo. Nulla di più sbagliato. E’ come uscire dalla parrucchiera in un giorno di grande umidità senza fissare i capelli con la lacca. L’acconciatura sarà destinata a sgonfiarsi presto! **La transizione va fatta bene altrimenti si riacquistano**

con facilità i chili persi!

Dopo una transizione ben fatta il peso perduto è ben stabilizzato, ma siamo al sicuro da una eventuale ripresa di peso? Purtroppo no e dipende dallo stile di vita. Il problema della ripresa del peso perduto è una questione ancora non risolta con qualsiasi somministrazione di dieta. Soltanto un attento e consapevole cambiamento dello stile di vita potrà scongiurare le riprese di peso perduto nel tempo, indipendentemente dal tipo di dieta utilizzata.

Quindi non tornate a mangiare dolci, pizza, birra come se non ci fosse un

domani, perché la dieta sarà un fallimento garantito. Cercate invece di leggere, studiare, capire e conoscere il più possibile il cibo che assumete perché solo attraverso la consapevolezza di ciò che mangiate arriverete ad un cambiamento concreto e stabile.