

capire la

# DIETA CHETOGENICA

*Piccola guida e semplici ricette per cominciare*



capire la

# DIETA CHETOGENICA

*Piccola guida e semplici ricette per cominciare*





# Capire la Dieta **Chetogenica**

**Piccola guida e semplici ricette per cominciare**

Copyright Laura Masucci

## **Tutti I diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

## **Note legali**

Le indicazioni riportate in questo documentonon garantiscono il raggiungimento di risultati specifici

poiché essi dipendono da fattori individuali non determinabili.

L'autore si riserva il diritto pubblicare edizioni riviste ed aggiornate.

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio delle informazioni contenute.

# INDICE

[Prefazione](#)

[Introduzione](#)

[1. COS'è LA DIETA CHETOGENICA](#)

[2. I BENEFICI DELLA DIETA CHETOGENICA](#)

[3. LA DIETA CHETOGENICA E IL CANCRO](#)

[4. LA DIETA CHETOGENICA E L'EPILESSIA](#)

[5. LA DIETA CHETOGENICA E LA PRESSIONE SANGUIGNA](#)

## **6. I CIBI SÌ E I CIBI NO NELLA DIETA CHETOGENICA**

## **7. LA DIETA CHETOGENICA E LA PERDITA DI PESO**

## **8. SUGGERIMENTI STEP BY STEP PER INIZIARE**

## **9. COSA MANGIARE**

## **10. RICETTE**

## **11. CONCLUSIONE**

# Prefazione

Ho sentito il bisogno di scrivere questa semplice guida perché io stessa ne avrei avuto bisogno quando, per motivi di salute, ho dovuto cambiare il mio rapporto con il cibo e con me stessa.

Vorrei semplicemente condividere ciò che ho imparato: il cibo è la prima medicina a nostra disposizione. Il cibo guarisce!

Partendo da qui ho voluto capire quali reazioni provocassero gli alimenti

sull'organismo, e dopo aver studiato e parlato con alcuni medici e specialisti, mi è diventato chiaro quali non devo consumare (o consumare in maniera ridotta) e quali sono i migliori per il mio benessere.

Soprattutto ho capito gli errori che ho fatto finora e che non voglio più ripetere!

Mi auguro di potervi essere utile nel mio piccolo, e di essere un punto di partenza per approfondire la conoscenza di questa alimentazione.

Buona lettura

# Introduzione

Per molti anni si è pensato che la causa principale del peso in eccesso e delle cosiddette “malattie del benessere” (principalmente quelle cardiovascolari) fosse l'alimentazione ricca di grassi e calorie. Ma, pur essendo l'alimentazione attualmente molto meno ricca di grassi rispetto al passato, le persone continuano ad ingrassare e ad ammalarsi.

In realtà la causa principale di importanti malattie cardiovascolari e metaboliche è il consumo eccessivo (e spesso inconsapevole) di zuccheri e carboidrati.

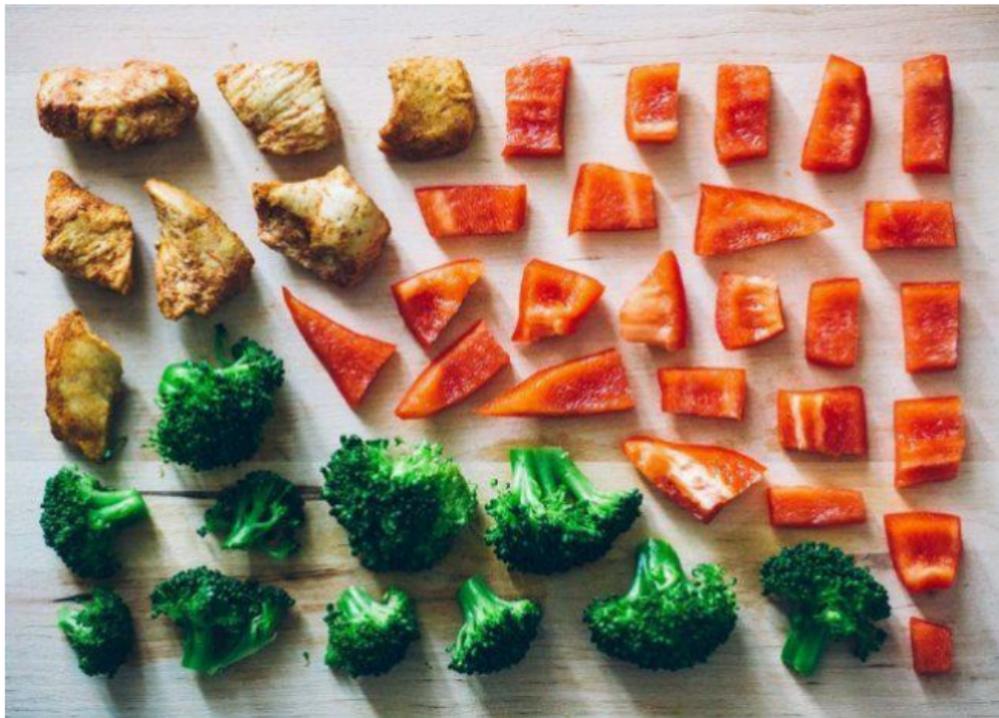
La dieta chetogenica più che una dieta è uno **Stile di Vita** sano, che prevede un programma alimentare a basso consumo di zuccheri e carboidrati a favore di un consumo maggiore di proteine e grassi.

È uno **Stile di Vita** perché ridurre lo zucchero ed i carboidrati è andare un po' "contro le regole" imposte dal ritmo di vita attuale: significa tornare a **PENSARE** al cibo come nutrimento; significa non mangiare cibo "spazzatura" (può succedere, non deve essere la regola!)

perché non c'è tempo per preparare un piatto sano.

Nutrirsi bene significa avere cura di sé e della propria salute.

# **1. COS'è LA DIETA CHETOGENICA**



La dieta chetogenica induce il nostro organismo ad usare il grasso, anziché gli zuccheri e i carboidrati, come principale

fonte di energia.

Assumendo soprattutto proteine e **grassi sani**, alimenti dalla digestione più lenta, la sensazione di sazietà è più duratura e mangerai di meno, favorendo il tuo dimagrimento, fornendo al tuo corpo tutto ciò di cui ha bisogno e liberandoti allo stesso tempo da tossine causa di molte patologie, più o meno serie, tipiche di stili di vita poco salutari.

Carboidrati e zuccheri sono alimenti che siamo abituati ad assumere quotidianamente in quantità troppo elevate.

Qual è il problema che ne deriva e

perché dovremmo ridurre il consumo?

Una volta che gli alimenti vengono ingeriti, gli enzimi dell'apparato digerente scompongono i carboidrati in zuccheri semplici, ovvero glucosio, con un conseguente innalzamento della glicemia.

L'incremento di glicemia a sua volta stimola la produzione di insulina da parte del pancreas. L'insulina ha il compito di prendere il glucosio e distribuirlo nell'organismo che lo utilizzerà come carburante.

Se ingeriamo troppi carboidrati si verifica un'eccessiva produzione di insulina e tutto il glucosio disponibile

non viene consumato ma immagazzinato sotto forma di grasso.

Riducendo il consumo di carboidrati, invece, il corpo è costretto ad utilizzare i grassi già accumulati o assunti durante i pasti ed entra in uno stato definito *chetosi* da cui il nome della dieta stessa.

Mantenendo lo stato di *chetosi*, i grassi, attraverso l'azione del fegato, vengono scomposti e trasformati in energia.

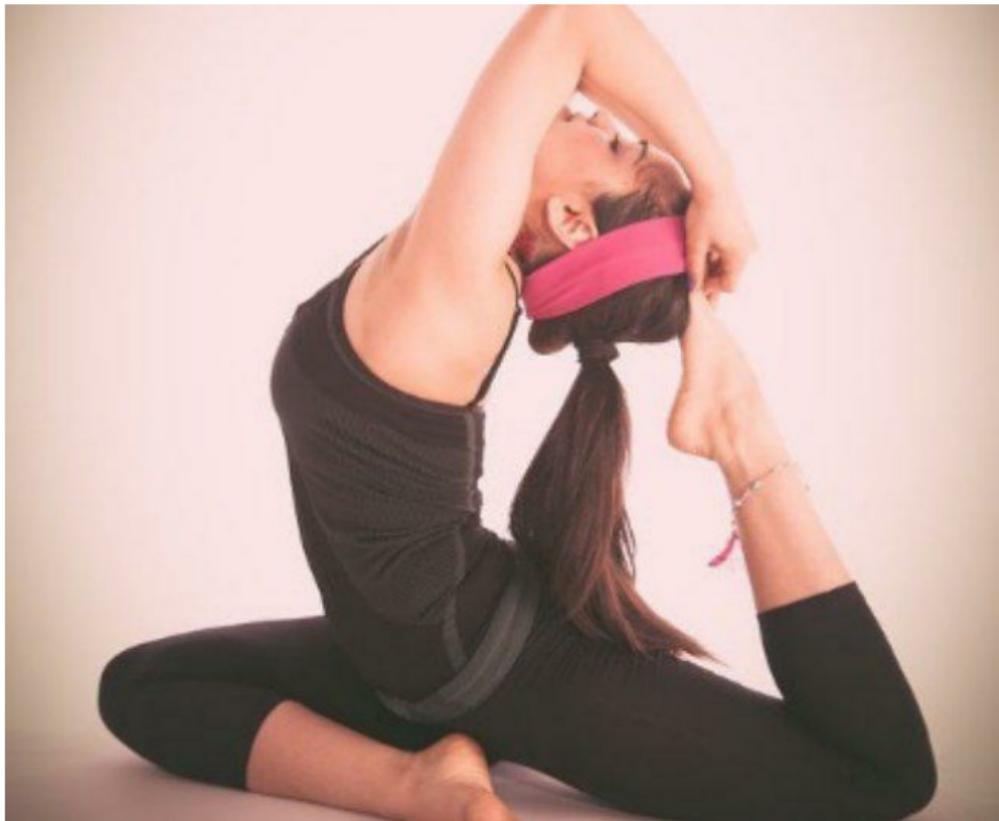
La dieta chetogenica è una dieta semplice, tuttavia molte persone sentono la mancanza di alcuni cibi come ad esempio il pane e i legumi. È necessario un primo periodo di adattamento, iniziare qualcosa di nuovo è sempre una sfida. Ma alla fine starai meglio sia fisicamente che mentalmente e sarai quindi felice di evitare i carboidrati.

Inoltre, imparerai a consumare altri gustosi alimenti non comuni alle diete che si basano ad esempio sul conteggio delle calorie.

**Consulta il tuo medico se intendi**

**intraprendere la dieta chetogenica  
come misura preventiva per la salute e  
perdere peso.**

## **2. I BENEFICI DELLA DIETA CHETOGENICA**



Oltre ad essere considerata una dieta dimagrante, la dieta chetogenica è considerata una dieta di “guarigione”.

La riduzione di zuccheri, è stato dimostrato esseremolto utile nel contrastare e prevenire molte malattie tra cui: malattie cardiache, ipertensione, alcuni tipi di cancro, epilessia e altre malattie degenerative legate anche all'invecchiamento.

## **Controllo del livello di zuccheri nel sangue**

Mantenere lo zucchero nel sangue (la glicemia) ad un livello basso è essenziale per prevenire e controllare il diabete e la dieta chetogenica ha dimostrato di essere particolarmente efficace nella prevenzione del diabete.

Molte delle persone che soffrono di diabete sono anche in sovrappeso e la dieta chetogenica rende la perdita di peso un processo naturale. Ma non solo, fa molto di più. I carboidrati vengono convertiti in zucchero che può provocare dei picchi nel livello di zucchero nel sangue. Una dieta povera di carboidrati previene questi picchi e consente quindi un maggior controllo sui livelli di zucchero nel sangue.

## **Capacità di concentrazione**

Come abbiamo detto, la dieta chetogenica si basa sul consumo di proteine, grassi e una restrizione di

carboidrati. In questo modo il grasso diventa la fonte primaria di energia. Non si tratta quindi del tipico regime alimentare occidentale che può essere piuttosto carente in elementi nutritivi, come gli acidi grassi in particolare, che sono necessari per una corretta funzione cerebrale.

Quando le persone soffrono di malattie cognitive, come ad esempio l'Alzheimer, il cervello non utilizza abbastanza glucosio e quindi ha una carenza di energia ed ha difficoltà a funzionare regolarmente. La dieta chetogenica fornisce invece un'ulteriore fonte di energia per il cervello.

Uno studio - condotto dalla *American Diabetes Association* - ha rivelato che le persone che soffrono di diabete di tipo 1 hanno riscontrato un miglioramento delle funzioni cerebrali grazie al consumo di olio di cocco.

Lo stesso studio ha indicato che le persone che soffrono di Alzheimer potrebbero sperimentare migliori capacità di memoria seguendo la dieta chetogenica che potrebbe essere legato al livello di chetoni presenti nell'organismo.

Cosa vuol dire tutto questo?

Con una particolare attenzione agli acidi grassi, come gli Omega 3 e gli

Omega 6 che si trovano nel pesce, la dieta chetogenica alimenta il

cervello con i nutrienti aggiuntivi che possono aiutare nel raggiungimento di uno stato mentale più sano.

Il corpo non produce autonomamente gli acidi grassi, si devono quindi integrare con l'alimentazione.

Una dieta ricca di carboidrati può portare ad una sensazione di costante confusione o stanchezza mentale con conseguente difficoltà di concentrazione. La concentrazione diventa più semplice con l'aumento di energia generato dalla

chetogenica.

In effetti molte persone che in realtà non desiderano, o non hanno necessità di perdere peso, intraprendono la dieta chetogenica per migliorare e potenziare le funzioni cerebrali.



## **Maggiore energia**

Non è raro, anzi è diventato quasi

normale, sentirsi stanchi ed esausti a fine giornata; questo proprio a causa di un regime alimentare ricco di carboidrati e povero di sostanze nutritive. Il grasso è una fonte di energia più efficace, più costante rispetto allo zucchero che subito ti dà una sensazione di carica ma dopo poco ti fa sentire senza forze e con il desiderio di assumere altro zucchero (in ogni sua forma).

## **Acne**

Mentre molti benefici della dieta chetogenica sono noti e riconosciuti, questo in particolare sorprende molte

persone. La dieta chetogenica aiuta a migliorare l'aspetto della pelle. L'acne è molto comune e non solo tra gli adolescenti. Anche se le ricerche sono tuttora in corso, molte persone hanno riscontrato enormi miglioramenti nell'aspetto della pelle proprio dopo aver intrapreso la dieta chetogenica.

Inoltre, l'acne aumenta quando si verifica uno stato infiammatorio dell'organismo. La dieta chetogenica riduce l'infiammazione permettendo così al corpo di alleviare il prorompere dell'acne.

Gli acidi grassi, che si trovano in

abbondanza nel pesce, sono noti antinfiammatori.

Anche se la ricerca è ancora in corso, sembra verosimile che la dieta chetogenica abbia effetti benefici sulla pelle e che possa renderla più sana, più luminosa e liscia.

## **La chetogenica e l'invecchiamento**

Molte malattie sono conseguenti al naturale processo di invecchiamento. Anche se non sono stati eseguiti esperimenti sul cervello umano, alcuni esperimenti condotti in laboratorio hanno mostrato un miglioramento delle cellule cerebrali in seguito ad un'alimentazione come quella prevista

dalla dieta chetogenica.

Molti studi hanno mostrato un effetto positivo della dieta chetogenica sui pazienti malati di Alzheimer.

Ciò che possiamo affermare è che un regime alimentare ricco di sostanze nutritive e antiossidanti, povera di zuccheri, ricca di proteine e acidi grassi, con pochi carboidrati, migliora nel complesso lo stato di salute. Protegge l'organismo dalle tossine generate da un'alimentazione di bassa qualità.

C'è anche una ricerca che indica che il consumo di acidi grassi come fonte di

energia, al posto dello zucchero, può rallentare il processo di invecchiamento; probabilmente a causa degli effetti negativi dello zucchero sulla salute.

Inoltre, il semplice fatto di mangiare di meno e ridurre l'apporto calorico migliora la salute perché previene l'obesità e tutte le conseguenze che implica.

Finora gli studifatti sono limitati. Tuttavia, dati gli enormi effetti positivi che la dieta chetogenica ha sulla salute, è logico supporre che questo regime alimentare ci aiuterà ad invecchiare in modo più naturale, ritardando nel



se fossero “in punizione”.

## **La chetogenica e la vista**

Le persone affette da diabete sono consapevoli del fatto che un alto livello di zuccheri nel sangue porta ad un rischio maggiore di sviluppare la cataratta. Poiché la dieta chetogenica tiene sotto controllo gli zuccheri, può aiutare a prevenire la cataratta. Questo dato è stato dimostrato da diversi studi condotti su pazienti affetti da diabete.

## **La chetogenica e l'autismo**

Sappiamo ora che la dieta chetogenica influisce sulle funzioni cerebrali. Uno studio ha anche dimostrato che può avere effetti benefici sull'autismo. A trenta bambini autistici è stato sottoposto un regime alimentare come quello previsto dalla dieta chetogenica e tutti hanno dimostrato un miglioramento. Anche se sono necessarie ulteriori ricerche e nuovi studi, i risultati sono estremamente positivi.

# **3. LA DIETA CHETOGENICA E IL CANCRO**



Il cancro è probabilmente il male più grave della società moderna. La dieta moderna e lo stile di vita

sedentario hanno fatto del cancro la seconda causa di morte negli Stati Uniti. Sembra che una delle cause possa essere la quotidiana esposizione dell'organismo alle tossine.

Mentre qualsiasi trattamento contro il cancro deve essere guidato, potrebbe essere un'idea valutare con il proprio medico di fiducia la possibilità di intraprendere questo regime alimentare come coadiuvante.

Una dieta chetogenica, specifica per il cancro, può contenere fino al 90% di grassi; e c'è una ragione per questo. Quello che i medici sanno è che le cellule tumorali si nutrono di carboidrati e zuccheri, sono sostanze queste che

aiutano le cellule tumorali a crescere e a moltiplicarsi. Come abbiamo visto, la chetogenica riduce drasticamente il consumo di carboidrati e di zuccheri quindi, in sostanza, con questa dieta si eliminano i cibi che nutrono le cellule cancerogene. Il risultato è che le cellule cancerogene potrebbero rallentare il loro sviluppo, diminuire o morire.

Un altro motivo per cui la dieta chetogenica è in grado di rallentare lo sviluppo delle cellule cancerogene è che riducendo l'apporto calorico, le cellule hanno meno energia per svilupparsi e crescere. Anche l'insulina è una sostanza che incrementa il moltiplicarsi delle cellule. Dato che la dieta

chetogenica riduce il livello di insulina, rallenta la crescita delle cellule tumorali.

Quando si segue la dieta chetogenica, il corpo produce chetoni. Mentre il corpo riceve energia dai chetoni, le cellule cancerogene no. Di conseguenza, lo stato di chetosi può aiutare a ridurre le proporzioni della crescita tumorale. Uno studio ha monitorato la crescita del tumore nei pazienti affetti da cancro nel tratto digerente. Dei pazienti che hanno seguito una dieta ricca di carboidrati, il tumore ha dimostrato una crescita del 32,2%. I pazienti che invece hanno seguito la dieta chetogenica hanno mostrato una

crescita del tumore del 24,3%. La differenza è piuttosto significativa.

Un altro studio ha riguardato invece cinque pazienti che oltre alla chemioterapia hanno seguito la dieta chetogenica. Tre di questi pazienti sono andati in remissione, due hanno riscontrato un peggioramento nel momento in cui hanno abbandonato il regime alimentare previsto dalla dieta chetogenica.

Ovviamente, sono necessari ulteriori studi ma questi numeri sono

incoraggianti. La dieta chetogenica può aiutare a prevenire il cancro nei pazienti che soffrono di diabete. Le persone affette da diabete infatti, hanno maggiori probabilità di sviluppare il cancro a causa degli elevati livelli di zucchero nel sangue. Poiché la dieta chetogenica mira proprio alla riduzione degli zuccheri, può prevenire l'insorgenza iniziale del cancro.

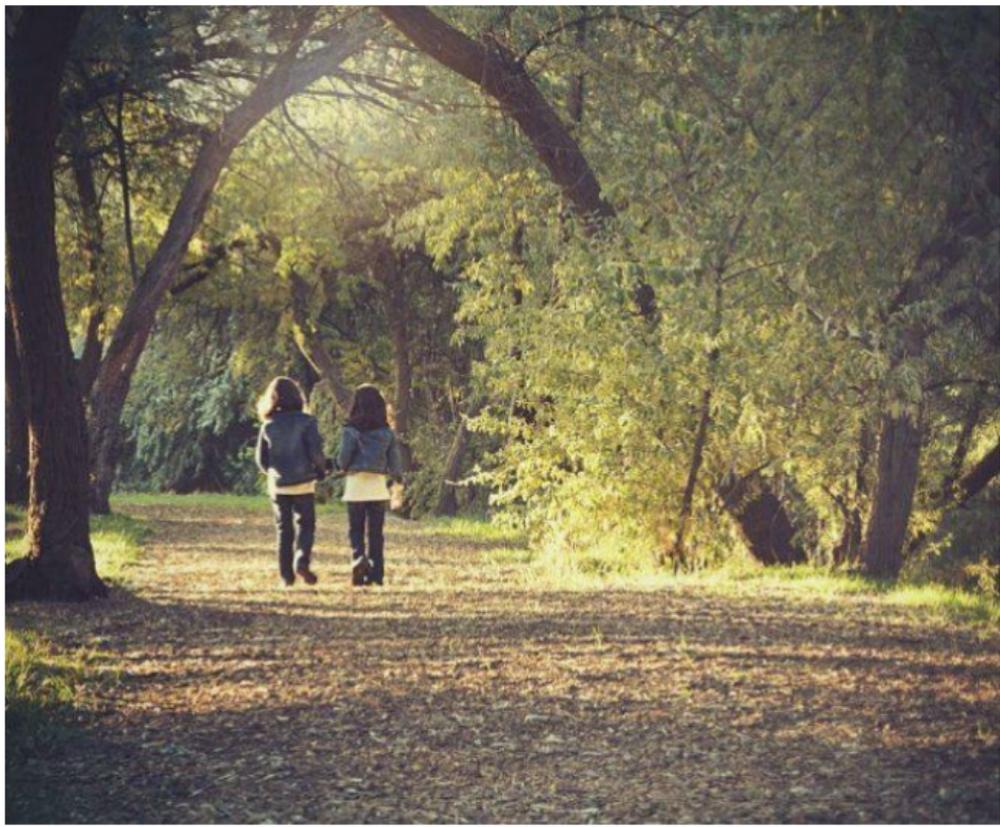
Da ciò che la ricerca ha scoperto finora, possiamo affermare che la dieta chetogenica può:

- arrestare la crescita delle cellule cancerogene;
- aiutare il ripristino di cellule sane al posto delle cellule cancerogene;
- intervenire sul metabolismo e privare le cellule cancerogene delle sostanze di cui si nutrono;
- ridurre il livello di insulina nel corpo contribuendo così alla prevenzione dell'insorgenza di cellule tumorali.

In una dieta chetogenica specifica per il cancro, i grassi dovrebbero

costituire circa il 75-90%; le proteine tra il 15 e il 20% e i carboidrati meno del 5%.

# **4. LA DIETA CHETOGENICA E L'EPILESSIA**



Inizialmente, la dieta chetogenica non aveva nulla a che fare con il dimagrimento o con il controllo del diabete, per cui ora è così nota. La dieta fu messa a punto nel 1924 da un medico per curare alcuni suoi pazienti affetti da epilessia.

L'epilessia è un disturbo del sistema nervoso che può portare a crisi ricorrenti ed improvvise. I sintomi possono essere spasmi e convulsioni. La causa è dovuta ad un malfunzionamento cerebrale. La gravità dei sintomi varia da persona a persona. L'epilessia viene diagnosticata nel momento in cui si verificano più di due crisi in un solo giorno. Questo disturbo sembra

affliggere maggiormente i bambini.

Le crisi (le convulsioni e gli spasmi) spesso vengono tenute sotto controllo dai farmaci che a volte funzionano altre volte no.

Già nel 1924, il Dr. Russell Wilder della Mayo Clinic, condusse ricerche pionieristiche e creò la dieta chetogenica per aiutare i bambini affetti da epilessia. Si è trattato di una soluzione straordinariamente efficace tuttavia, i medici hanno perso interesse quando nuovi farmaci sono stati messi

sul mercato.

In ogni caso, le persone che hanno adottato la dieta chetogenica per curare le crisi hanno continuato a riscontrare notevoli risultati positivi. Oggi, i medici stanno rivalutando la possibilità di adottare un regime alimentare a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di grassi per curare i propri pazienti. I risultati sono davvero promettenti.

Nel 1998 è stato pubblicato uno studio (sul Journal of Pediatrics) che

coinvolgeva 150 bambini che soffrivano di convulsioni nonostante assumessero farmaci anti crisi epilettiche. A quei bambini è stato sottoposto il regime alimentare della dieta chetogenica per un anno. L'83% dei soggetti facevano ancora parte dello studio dopo i primi tre mesi; oltre un terzo dei bambini mostrava una riduzione delle convulsioni del 90%. Alla fine dell'anno, poco più della metà dei pazienti hanno continuato il regime alimentare previsto e un quarto di questi ha registrato una riduzione delle convulsioni del 90%. I numeri indicano che la dieta chetogenica ha un effetto incredibilmente positivo sui bambini che soffrono di crisi epilettiche. In molti

casi, i ricercatori considerano questo regime alimentare più efficace dei farmaci.

Per chiunque abbia bambini che soffrono di convulsioni, l'inclusione della dieta chetogenica, come forma di terapia, è un qualcosa che va discusso e accordato con il proprio medico di fiducia.

E' stata fatta anche un'altra ricerca sugli effetti della dieta chetogenica su un gruppo di 145 bambini affetti da epilessia. I bambini sono stati suddivisi in due gruppi; un gruppo veniva curato con i farmaci mentre all'altro gruppo veniva fatta seguire l'alimentazione prevista dalla dieta chetogenica. Il 74%

del gruppo che seguiva la dieta chetogenica ha ottenuto successo nella riduzione delle crisi epilettiche.

Sono stati eseguiti diversi studi sull'epilessia infantile e sulla dieta chetogenica. Questi hanno suscitato notevole interesse nell'ambito della professione medica.

# **5. LA DIETA CHETOGENICA E LA PRESSIONE SANGUIGNA**



Un terzo degli americani adulti soffre di ipertensione. Si tratta di un problema di salute serio che può provocare infarti e ictus. Maggiore è la

pressione, maggiore è il rischio. L'invecchiamento e l'obesità aumentano notevolmente le possibilità di sviluppare problemi di ipertensione.

È risaputo che le persone in sovrappeso, soprattutto nell'area addominale, sono maggiormente a rischio di ipertensione arteriosa e diabete di tipo 2. Per risolvere questo problema alla radice è necessario un cambiamento dello stile di vita.

I sintomi dell'ipertensione possono essere causati da un eccessivo consumo di carboidrati, più di quanti effettivamente il corpo possa reggerne.

Come abbiamo detto, i carboidrati si trasformano in zuccheri che incrementano il glucosio nel sangue inducendo così il corpo a produrre più insulina. Il tutto si trasforma in accumulo di grasso in eccesso che porta all'obesità. Gli effetti di questo processo sulla pressione sanguigna sono estremamente negativi.

Ridurre il consumo di carboidrati riduce il livello di insulina e abbassa la pressione sanguigna. Un unico cambiamento nel regime alimentare può fare un'enorme differenza sulla pressione.

È stato condotto un interessante studio su un gruppo di 146 persone in sovrappeso sottoposte ad un programma di dimagrimento.

Le persone sono state divise in due gruppi: ad un gruppo è stata fatta seguire la dieta chetogenica, con un apporto massimo di carboidrati pari a 20 grammi giornalieri, all'altro gruppo è stato somministrato un farmaco specifico per il trattamento dell'obesità (noto come Orlistat) oltre ad un regime alimentare a basso contenuto di grassi.

Entrambi i gruppi hanno mostrato risultati simili in termini di perdita di peso. Ciò che ha sorpreso i ricercatori è che la metà delle persone appartenenti al

gruppo che seguiva il regime della chetogenica ha mostrato anche un abbassamento della pressione sanguigna. Mentre la perdita di peso stessa avrebbe portato comunque ad una riduzione dell'ipertensione, lo studio suggerisce che ridurre l'assunzione di carboidrati può contribuire ulteriormente all'abbassamento della pressione.

È stato scoperto, inoltre, che il potassio ha influito in particolar modo sull'abbassamento della pressione arteriosa.

Alcuni cibi ricchi di potassio sono:

- avocado
- zucca
- banane
- acqua di cocco (pura)
- albicocche secche
- melograno
- salmone
- spinaci
- patate dolci
- fagioli (in particolare i fagioli

bianchi)

Tutti questi sono alimenti consentiti nella dieta chetogenica, con particolare attenzione alle patate dolci e ai fagioli che contengono anche amidi e un maggior livello di carboidrati.

# **6. I CIBI SÌ E I CIBI NO NELLA DIETA CHETOGENICA**



Il controllo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine è essenziale per indurre la chetosi. Si tratta di uno stato

in cui il corpo, non avendo carboidrati e zuccheri a disposizione, è costretto ad usare i grassi come fonte energetica primaria. Quindi, la proporzione di grassi e proteine è significativamente più alta rispetto ai carboidrati. Ovviamente, ridurre il consumo di carboidrati significa abbassare il livello di insulina nell' organismo. Meno insulina e meno glucosio è una soluzione che si è dimostrata utile nell'aiutare le persone con il diabete in quanto regola il livello di zucchero in modo naturale.

Molte persone associano la dieta chetogenica alla parola "grassi" e quindi la scartano a priori. Ma la verità è che il

grasso assunto tramite i cibi della dieta chetogenica viene convertito in energia e smaltito. Inoltre, il corpo necessita di grassi (quelli buoni, quelli salutari) per poter funzionare al meglio. Quando scegli la dieta chetogenica fornisci al tuo corpo sostanze nutritive essenziali.

Le proporzioni di carboidrati, grassi e proteine introdotte con l'alimentazione possono variare. Molte persone, pur concedendosi fino a 50 grammi di carboidrati al giorno, riescono a perdere peso. Un regime più severo consente un consumo di carboidrati che non supera i 20 grammi al giorno. La dieta è molto flessibile tuttavia minore è l'apporto di carboidrati e più veloce è il processo di

dimagrimento.

Se segui la dieta chetogenica non devi contare le calorie; devi tenere sotto controllo i carboidrati e regolarne l'apporto rispetto a grassi e proteine. Generalmente, un programma chetogenico standard prevede che il 60% dell'apporto calorico provenga da grassi, 15-25% dalle proteine e 25% dai carboidrati. L'unica vera restrizione riguarda lo zucchero che deve essere eliminato.

E' bene sapere che i carboidrati possono essere semplici o complessi e,

nonostante entrambi siano molto ridotti nella dieta chetogenica, esistono determinati alimenti che pur essendone ricchi, sono benefici per la salute. Alcuni di questi sono la frutta, alcuni tipi di verdure, i legumi, i cereali integrali, il miele ecc.

Valuta in base alle tue esigenze quando e in che quantità integrare questi alimenti nel tuo programma alimentare.

Diamo ora un'occhiata generale ai cibi che mangerai...

## **Cibi consentiti**

- uova;

- verdure a foglia verde;

- cavolfiori, avocado, funghi,

- peperoni, cetrioli e pomodori;

- alcuni latticini come il burro di qualità, yogurt naturale, alcuni formaggi;

- noci, nocciole, mandorle;

- semi oleosi (semi di girasole,

- di chia, di sesamo, di lino, di zucca ecc.).

## **Cibi consentiti con moderazione**

- carote e bulbi come patate e rape;
- frutta (considerala come un dolce. La frutta è zuccherina quindi va consumata con moderazione);
- cioccolato amaro (non più di una volta alla settimana).

## **Cibi da evitare**

- cereali, pane, pasta, pizza, riso;
- dolci e prodotti da forno;
- cioccolato al latte;
- cibi fritti;
- alcolici\* e bibite.

\*(eventualmente un bicchiere di vino una volta alla settimana)

L'eliminazione di cibi industriali e di zuccheri raffinati è una delle scelte migliori che puoi fare per la tua salute. I

prodotti confezionati sono generalmente ricchi di conservanti, di additivi e anziché nutrire semplicemente riempiono. Una prima regola da adottare quindi è prediligere il cibo fresco e di qualità.

**Prendi la buona abitudine di leggere gli ingredienti e le etichette ogni volta che fai la spesa. Se non sai cosa contiene un alimento non sai cosa stai introducendo nel tuo corpo.**

Inizia con ridurre i carboidrati fino ad arrivare ad un consumo massimo

giornaliero di 50 grammi e noterai la differenza. In alcune fasi puoi anche ridurre fino a 20 grammi giornalieri.

## **Pesce**

Tutti sanno che il pesce è considerato un alimento sano e ricco di sostanze benefiche per l'organismo. Infatti contiene acidi grassi, minerali e vitamine. Il salmone e le sardine sono da preferire proprio per il loro alto contenuto di acidi grassi Omega3. Per il cervello è davvero un toccasana.



Concediti un pasto a base di pesce almeno due/tre volte a settimana. Prediligi cotture semplici ed evita le fritture. Anche il tonno in scatoletta conta!

## Verdure

Le verdure a foglia verde scuro sono particolarmente consigliate perché hanno un contenuto ridotto di carboidrati mentre sono ricche di vitamine, antiossidanti e fibre di cui l'organismo ha costantemente bisogno per mantenersi giovane e sano.

Broccoli, spinaci, bietole, cavolo riccio sono tutte verdure che possono abbondare sulla tua tavola. Le patate e la zucca hanno un contenuto maggiore di carboidrati quindi vanno limitate. Il cavolfiore e le rape sono consentite e possono anche essere tritate molto fini in

modo da poter essere usate come sostituto del riso per preparare diverse ricette.

## **Latticini**

Alcuni formaggi possono essere consumati nella dieta chetogenica; contengono grassi, proteine e pochi carboidrati. Yogurt naturale e ricotta sono cibi ampiamente consumati da chi segue la dieta chetogenica. Prediligi lo yogurt naturale perché spesso lo yogurt alla frutta contiene anche zuccheri e altri ingredienti. Piuttosto aggiungi tu qualche mirtillo, qualche mandorla o noce.

## Avocado

L'avocado merita un paragrafo a sé in quanto è uno dei protagonisti di questo regime alimentare a base di grassi (quelli buoni)!

L'avocado è considerato un *superfood* per tutte le sostanze nutritive che contiene tra cui minerali, potassio, vitamine.

Schiaccia un avocado con la forchetta per creare un'ottima mousse da usare come ripieno per le uova sode ad esempio. Oppure abbinalo ad un'insalata di cavolo riccio e tonno. E'

molto buono anche con il salmone affumicato.



**Carne bianca e cacciagione:**  
galline e polli ruspanti, quaglia, fagiano,  
faraona, anatra, tacchino, coniglio.

**Carne rossa:** manzo, agnello, maiale. Con moderazione ed optare sempre per la miglior qualità possibile.

Puoi mangiare carne più volte alla settimana: la carne infatti contiene pochissimi carboidrati ed è ricca di proteine. Scegli carne di qualità.

**Uova:** cucinate in ogni modo.

Così come la carne, anche le uova sono ricche di proteine soprattutto l'albume. Le uova ti aiutano a restare

sazio più a lungo impedendoti così di “stuzzicare” tra un pasto e l’altro. Il tuorlo è molto nutriente quindi non scartarlo.

## **Olio di cocco**

Molto spesso sottovalutato, l’olio di cocco è un alimento estremamente benefico. Puoi usarlo al posto del burro in molte ricette per alternarlo all’olio extra vergine d’oliva.

## **Cioccolato fondente**

Sapevi che il cioccolato fondente, consumato in quantità ridotte, è un alimento benefico in quanto ricco di antiossidanti? Se decidi di inserire questo cibo nel tuo regime alimentare assicurati di scegliere quello extra dark (minimo 75% di cacao). Puoi consumare un quadretto di cioccolato fondente come snack un paio di volte alla settimana.

## **CIBI DA EVITARE**

Rispetto a molte altre diete, la dieta chetogenica è molto meno restrittiva.

L'unica vera restrizione è lo zucchero ma esistono delle ricette che ti consentono di preparare dei “dessert” con ingredienti alternativi allo zucchero come ad esempio le mele cotte schiacciate, il burro di cocco, i datteri schiacciati oppure le prugne secche ecc.

Tieni presente che la frutta è un alimento salutare ma ricco di zuccheri quindi è bene limitarne il consumo. Evita i succhi di frutta perché fanno parte delle bevande industriali e sono ricchi di zuccheri e ingredienti artificiali.

Fai attenzione ai cereali. Se decidi di consumarli, leggi l'etichetta e compra quelli senza altri ingredienti aggiunti.

Elimina totalmente gli amidi e i lieviti. Per quanto possano essere gustosi, alimenti come il pane bianco, la pizza, la pasta e il riso bianco sono molto calorici e poco nutrienti. Al limite puoi comprare la pasta di farro o la pasta di kamut, il riso integrale, ma limitane comunque il consumo.

I legumi come le lenticchie, i fagioli, i ceci, sono molto salutari ma anche

ricchi di carboidrati. Limitane il consumo ad un massimo di due volte alla settimana.

Gli alcolici sono ricchi di zuccheri e ipercalorici, evitali quanto più possibile. Se proprio non puoi farne a meno, evita la birra. L'espressione "pancia da birra" esiste per un motivo!

Le bibite sono da evitare per il loro apporto calorico, perché sono ricche di zuccheri e di ingredienti artificiali.

Mentre su altre cose puoi fare delle eccezioni, i fritti e le bibite sono vietati.

# **7. LA DIETA CHETOGENICA E LA PERDITA DI PESO**



Molte persone confondono la dieta chetogenica con la dieta paleo o con altre diete che sono semplicemente a basso contenuto di carboidrati.

Una dieta a basso contenuto di carboidrati può essere un qualunque regime alimentare che prevede un apporto di carboidrati ridotto. Quello che non prevedono questo tipo di diete è l'elemento fondamentale della dieta chetogenica: lo stato di chetosi (da cui anche il nome, ricordi?).

La chetosi permette al tuo corpo di utilizzare i grassi come principale fonte di energia. Al contrario, seguire una dieta semplicemente povera di carboidrati, può portarti a soffrire una costante sensazione di fame e scarsa energia. La dieta chetogenica prevede una proporzione specifica di

carboidrati, grassi e proteine. Si tratta di un elemento chiave che non è previsto da altre diete a basso contenuto di carboidrati.

La dieta paleo ad esempio, è una dieta a basso contenuto di carboidrati. Il concetto base su cui si fonda la dieta paleo è che il modo più salutare per nutrirsi è seguire l'esempio degli antenati (da cui paleo). Quindi, la paleo prevede carne, frutta, verdura. Ma c'è un problema. I nostri antenati non dovevano affrontare le malattie che si sono sviluppate in epoca moderna (come quelle di cui abbiamo parlato precedentemente in questa guida). Come

abbiamo visto invece, la dieta chetogenica è anche definita dieta “di guarigione”. Si tratta infatti di un regime alimentare specificamente studiato per contrastare l’insorgere e i sintomi di alcune malattie.

Quindi, la dieta chetogenica non è semplicemente una dieta a basso contenuto di carboidrati.

C’è un motivo per cui la dieta chetogenica è diventata così popolare. Oltre ad avere un effetto dimagrante, aiuta anche a migliorare lo stato di

salute generale del corpo. Seguendo la dieta chetogenica hai maggiore energia nel corso della giornata, ti senti sazio e soddisfatto senza quell'irresistibile senso di fame causato dai picchi di zuccheri nel sangue legati ad un eccessivo consumo di carboidrati. In sostanza, mangi meno ma mangi meglio e quindi nutri effettivamente il tuo corpo.

La dieta chetogenica non è solo una moda passeggera, e non è neppure un'invenzione dell'ultimo minuto. Come già detto, si tratta di un regime studiato e provato, sul quale sono state fatte svariate ricerche.

Utilizzando il grasso anziché lo zucchero come primaria fonte di energia, la dieta chetogenica induce lo stato di chetosi che si raggiunge quando il corpo non riceve carboidrati da trasformare in glucosio. Meno carboidrati consumi e più costringi il corpo a bruciare i grassi – anziché accumularli - per avere energia.

Ecco perché è possibile perdere peso così velocemente seguendo la dieta chetogenica. Si tratta di un regime in cui conti i carboidrati e non le calorie. Usare i grassi come fonte alternativa di energia è il principio su cui si basa la chetosi e quindi la dieta chetogenica.

Si tratta di un processo che ha aiutato i nostri antenati-cacciatori a sopravvivere. Infatti, quando riuscivano a catturare una preda potevano mangiare, senza comunque assumere carboidrati, mentre digiunavano quando il cibo scarseggiava. Nei periodi “di magra”, il grasso accumulato veniva usato dall’organismo come fonte di energia.

Oltre ai vantaggi della dieta chetogenica per la salute, molte persone scelgono questo regime per la sensazione di benessere che genera. I risultati, in termini di dimagrimento, variano da persona a persona ma si

tratta comunque di un risultato che chiunque intraprenda questo regime riesce ad ottenere.

Nel 2017 uno studio ha suddiviso un insieme di atleti in due gruppi di cui solo uno seguiva la dieta chetogenica, oltre all'allenamento. I risultati hanno mostrato che le persone che seguivano la dieta chetogenica sono riuscite a ridurre maggiormente la massa grassa e il peso corporeo rispetto all'altro gruppo.

Il gruppo di atleti che seguiva la dieta chetogenica ha mostrato una media di 3.5 chili di perdita di peso; 2.6 di grasso e 2.83 chili di massa grassa.

Entrambi i gruppi avevano le stesse abilità atletiche.

Nel 2012 è stato condotto uno studio su bambini e adolescenti in sovrappeso. I ragazzi sono stati suddivisi in due gruppi. Ad un gruppo è stata fatta seguire la dieta chetogenica mentre all'altro gruppo una semplice dieta ad apporto ridotto di calorie. Come per altri studi, è emerso che il gruppo che seguiva la dieta chetogenica è riuscito a ridurre maggiormente il peso corporeo, la massa grassa e il livello di insulina rispetto all'altro gruppo.

Oltre al dimagrimento più rapido, un fattore decisivo che determina il successo della dieta chetogenica, rispetto ad una semplice dieta ipocalorica o a basso contenuto di carboidrati, è che le persone non fanno fatica a seguirla.

Una dieta ipocalorica sicuramente favorisce il dimagrimento ma la persona si sente sempre affamata e insoddisfatta.

Questo è il principale motivo per cui molte diete falliscono.

**La fame e la privazione non sono presenti nella dieta chetogenica.**

# Chetosi

Come abbiamo detto, la chetogenica non è magia. E' un metodo studiato e provato. Lo stato di chetosi avviene naturalmente nell'organismo nel momento in cui non riceve carboidrati e quindi si trova costretto ad usare una fonte alternativa di energia. Probabilmente avrai già sperimentato la chetosi nel momento in cui hai saltato dei pasti o se ti è capitato di esagerare con l'esercizio fisico. Quando si verificano queste circostanze infatti, il tuo corpo ti sostiene incrementando il livello di chetoni. Tuttavia, la maggior parte delle persone assume abbastanza zuccheri e carboidrati da non avere mai

la necessità di indurre il corpo in stato di chetosi. Per quanto possano essere poco salutari, i cibi ad alto contenuto di carboidrati e zuccheri sono molto “appetitosi” ed invitanti, li consumiamo quindi in abbondanza e il nostro corpo li usa per produrre energia. E, proprio perché il nostro organismo ci sostiene, accumula tutto ciò che è in eccesso sotto forma di grasso, come fosse una scorta, da usare solo in caso di bisogno. Il grasso in eccesso però, se non viene smaltito, si trasforma in sovrappeso.

Più riduci i carboidrati e più il corpo produce chetoni. Non ha altre alternative. Quando riduci il consumo di

carboidrati, il corpo continua a produrre energia ma deve servirsi di una fonte alternativa per farlo. Questa fonte alternativa è il grasso precedentemente accumulato come riserva. Il risultato è la chetosi.

I ricercatori hanno scoperto la maggior parte di ciò che sanno sullo stato di chetosi dalle persone che praticano il digiuno, privandosi così di qualsiasi fonte di energia. Dopo due giorni di digiuno il corpo inizia a produrre chetoni, nel momento in cui scompone le proteine disponibili e comincia ad usare l'accumulo di grasso per produrre energia. La chetosi è quindi

il processo naturale che il corpo affronta nel momento in cui viene privato di altre fonti di energia.

Scegliere di intraprendere la dieta chetogenica è una scelta più salutare per il corpo rispetto al digiuno. Tuttavia, la dieta chetogenica è più uno stile di vita che un programma alimentare temporaneo. Uno dei motivi per cui è anche ritenuta una dieta “di guarigione” è che i chetoni contribuiscono alla prevenzione di alcune malattie. Si tratta quindi di un regime alimentare che aiuta a salvaguardare la salute generale del corpo.

Programmare i pasti seguendo la dieta chetogenica varia in base agli obiettivi individuali di ognuno. Intanto la prima distinzione da fare è: stai cercando di perdere peso? Di alleviare, curare o prevenire alcuni sintomi?

**Tieni presente che è sempre opportuno confrontarsi e avvalersi del suggerimento del proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi programma alimentare e di attività fisica.**

In linea generale, il regime della dieta chetogenica prevede il consumo di quattro pasti al giorno per un totale indicativo di 100 grammi di proteine; 25-50 grammi di carboidrati e 140-160 grammi di grassi. Queste cifre possono variare a seconda delle esigenze di ciascuno.

## **I benefici del digiuno intermittente nell'ambito della dieta chetogenica**

Il concetto alla base del digiuno intermittente è che, come abbiamo detto, quando il corpo non ha altre fonti usa il grasso per produrre energia. In pratica, il digiuno rafforza questo concetto che è

il principio su cui, come abbiamo visto, si basa la dieta chetogenica.

Non si tratta di lunghi digiuni. Nell'ambito della dieta chetogenica, il digiuno intermittente consiste nel consumare solo due pasti anziché quattro in un dato giorno oppure nello scegliere un giorno a settimana in cui praticare il digiuno. Il digiuno viene visto – in questo ambito – come un'opportunità che si vuole dare al corpo per liberarsi dalle tossine.

# **8. SUGGERIMENTI STEP BY STEP PER INIZIARE**



1-Il primo passo da fare è liberare la dispensa e ripulirla da tutti i prodotti che non rientrano nel regime della dieta chetogenica (prodotti confezionati,

prodotti da forno, dolci, pasta, carboidrati in generale).

Anche se hai un'enorme forza di volontà, potrebbe comunque insorgere un momento di debolezza e, avere a disposizione questo genere di alimenti non ti sarà di aiuto.

**2** - La dieta chetogenica non richiede necessariamente che tu debba pesarti costantemente, tuttavia, se inizi un nuovo programma alimentare e soprattutto se lo fai con l'intento di perdere peso, pesarsi prima di iniziare è una buona idea.

**3** - Probabilmente il solo pensiero di rinunciare ai carboidrati e ai tuoi piatti preferiti ti spaventa e ti scoraggia. Ma, non temere. La verità è che per ogni ricetta puoi trovare degli **ingredienti sostitutivi** che possono comunque appagare il desiderio di mangiare qualcosa di sfizioso.

**4** - Come abbiamo detto precedentemente, è necessario leggere le etichette dei prodotti che acquisti e far sì che questa diventi un'abitudine. Le etichette possono essere fuorvianti. Lo zucchero ad esempio, può essere definito in svariati modi: non farti

incantare da scritte come “senza zuccheri” sulla confezione. Molto spesso infatti si tratta solo di una sostituzione di ingredienti che sono altrettanto indesiderati nell’ambito della dieta chetogenica.

Lo stesso vale per diciture come “senza grassi” e simili. La qualità e la freschezza degli ingredienti sono fattori essenziali per un regime alimentare di successo. Evita quindi quanto più possibile i prodotti industriali e confezionati e se proprio non puoi farne a meno, leggi le etichette per poter scegliere i più naturali (in questi la lista degli ingredienti è molto più breve e semplice!!)

**5** - Trova alternative più salutari alle tue ricette preferite! Ci sono alternative per ogni cosa... Ad esempio, una piadina con stracchino e rucola? Usa una larga foglia di insalata al posto della piadina, riempi con un po' di stracchino e di rucola, avvolgi il tutto e hai ottenuto un risultato molto simile, più salutare e altrettanto soddisfacente.

Puoi usare la farina di mandorle al posto della tradizionale farina bianca raffinata. Usa delle mele cotte, del burro di cocco, l'olio di cocco, una mousse di avocado al posto di altri ingredienti dolci e cremosi.

**6** - La dieta chetogenica abbassa il livello di insulina, il che significa che i reni saranno portati ad espellere maggior liquido. Accertati di bere molta acqua e di essere sempre opportunamente idratato.

**7** - Le salse e i condimenti sono particolarmente difficili da gestire nelle diete. Spesso non gli si dà il giusto peso. Sono importanti altrettanto quanto tutti gli altri alimenti (liquidi o solidi). Le bibite e gli alcolici, pur non essendo considerati come cibo solido, sono colmi di calorie e zuccheri e lo stesso vale per le salse! Ketchup, maionese,

salsa barbecue e tutto il resto...

Olio extra vergine d'oliva, olio di cocco, qualche goccia di limone sono tra i migliori condimenti che puoi scegliere. Anche quando mangi fuori casa, chiedi sempre quali sono gli ingredienti delle pietanze che ordini e se i condimenti non corrispondono a ciò che desideri consumare, chiedi che ti vengano serviti a parte.

**8** - Le cene e i pranzi con gli amici e i parenti possono essere particolarmente difficili da gestire. In genere sono banchetti ricchi di ogni manicaretto e deliziosa ricetta. Senza contare le

persone che ti dicono “assaggia solo un boccone”, oppure “ma cosa vuoi che sia un pezzettino di..” ecc. ecc.

La soluzione è non arrivare mai a stomaco vuoto. Fai sempre uno snack prima di uscire per andare a mangiare fuori e non sarai così tentato. Puoi mangiare delle noci, delle mandorle, una fetta di salmone e avocado, un uovo sodo. Qualsiasi alimento che sia “*cheto-friendly*”.

Ti svelo un altro trucco in merito... Se dici a tutti che sei a dieta, che stai provando questo nuovo programma alimentare e così via, non farai altro che

attirare l'attenzione su di te e quindi le riunioni di famiglia, o le cene con gli amici e parenti, diventano molto più difficili da gestire.

Il mio suggerimento è: segui la dieta chetogenica senza svelare i tuoi obiettivi e le tue nuove abitudini a tutti. Inoltre, quando ti offrono una fetta di torta o altri cibi non consentiti, puoi accettare e ringraziare e poi fai finta di niente e avanza ciò che sai di non poter mangiare. Alzati, vai in bagno, fai finta di dover rispondere al telefono, inventa qualcosa se necessario. In questo modo non rifiuti nulla e il tutto passa molto più inosservato.

**9** - Tieni sempre uno snack a portata di mano quando sei fuori casa in modo da non arrivare mai al punto in cui hai molta fame e pendi la prima cosa che ti capita. Un pacchetto di noci e di mandorle, un uovo sodo, sono cibi facili da portare in giro.

**10** - Non dimenticare l'importanza dell'attività fisica. Indipendentemente dal tipo di dieta che decidi di intraprendere, un programma di allenamento è necessario per il mantenimento di un ottimo stato di salute.

Scegli qualcosa che sia anche

divertente in modo da essere costante. Anche mezz'ora al giorno 4 o 5 volte alla settimana è sufficiente. Può essere una pedalata in bicicletta, una corsa, un allenamento in palestra, una nuotata in piscina, yoga, pilates, tennis, zumba...le opzioni sono davvero illimitate.



Infine, potresti chiederti: *per quanto tempo devo seguire la dieta*

*chetogenica?*

La durata, così come tutto il percorso, va stabilita insieme al tuo medico di fiducia. Molte persone intraprendono la dieta chetogenica per ottenere determinati risultati, in termini di salute o di perdita di peso, dopodiché passano ad un regime di mantenimento o ad altre soluzioni come ad esempio la dieta paleo.

Sicuramente non vorrai perdere peso, provare tutti gli effetti benefici di una dieta sana a basso contenuto di carboidrati, per poi tornare alle vecchie abitudini alimentari.



# **9. COSA MANGIARE**



In teoria, trovando le sostituzioni più adatte, potresti trasformare quasi tutte le ricette in versione “cheto”.

In questa guida troverai alcune idee che possono aiutarti. In seguito, se ti troverai bene con questo regime alimentare, se ne trarrai tutti i benefici previsti, allora potrai esplorare nuove ricette, nuovi ingredienti e varianti delle ricette più note. Esistono anche ricettari e libri di cucina specifici per chi decide di seguire questa dieta.



**Riso non Riso:** Come abbiamo accennato brevemente, un semplice cavolfiore lavato e tritato finemente (a

crudo) può essere utilizzato come ingrediente al posto del riso.

**Pasta non pasta:** Delle zucchine tagliate per lungo in striscioline sottili possono essere utilizzate in alternativa alla pasta.

**Alternative allo zucchero:** Il burro di cocco o una mela schiacciata possono essere alternative allo zucchero nella preparazione di alcune ricette.

**Alternative alla farina:** Al posto della farina bianca raffinata puoi utilizzare la farina di mandorle o di nocciole.

**Le uova in mille modi:** Le uova rappresentano un ingrediente fantastico della dieta chetogenica. Sono ricche di proteine e sono molto versatili in cucina.

Prepara delle frittate con verdure a foglia verde oppure con delle erbe mediterranee. Puoi cucinare le uova strapazzate, semplicemente mangiarle sode. Puoi preparare una mousse di tonno o di avocado e farle ripiene.

Uova al pomodoro, uova in camicia o all'occhio di bue, uova à la coque. Con le uova puoi davvero dare spazio alla fantasia in cucina.

**Ricotta e spinaci:** Fino ad oggi ricotta e spinaci probabilmente per te poteva essere il ripieno dei ravioli o dei cannelloni...Se vuoi intraprendere la dieta chetogenica puoi mangiare ricotta e spinaci come piatto unico, conditi con sale e olio d'oliva extra vergine, oppure puoi frullarli insieme per creare una mousse.

**Yogurt e noci:** Questa è un'ottima soluzione per la colazione o come snack tra un pasto e l'altro. Versa lo yogurt naturale in una coppetta e aggiungi noci o mandorle oppure semi oleosi come chia, lino, sesamo, semi di zucca o di girasole. Qualche volta, secondo la stagione, puoi alternare mirtilli o lamponi alla frutta secca.

**Insalata in mille modi:** Puoi preparare ottime e sfiziose insalate con diverse verdure a foglia verde scuro come il cavolo riccio ad esempio. Taglia il cavolo riccio a striscioline sottili, aggiungi mezza cipolla tagliata fine e tonno.

Oppure, taglia il cavolo riccio a striscioline sottili, aggiungi noci e formaggio Feta e condisci con olio e limone.

Oppure ancora aggiungi rucola e semi oleosi. Anche qui puoi dare spazio alla creatività.

Come abbiamo suggerito precedentemente, con una larga foglia di insalata puoi anche fare la versione cheto della piadina, creando un involtino con stracchino e rucola.

Puoi fare un'insalata mista con cavolo verza, cavolo scuro e romana,

uova sode, olive e tonno.

**Il cheto-muesli:** Per la prima colazione, crea un mix di semi oleosi, noci, mandorle, fiocchi di cocco disidratati e aggiungi latte di mandorla.

**Salmone:** Il salmone è ottimo sia affumicato che alla griglia o al forno.

Puoi gustare il salmone affumicato con una mousse di avocado oppure con l'insalata romana o con la rucola. Semplicemente disponi il salmone su un piatto piano. Aggiungi l'insalata tagliata

finemente, condisci con olio extra vergine d'oliva e limone e il piatto è pronto.

Oppure una fetta di salmone al forno, o alla griglia, con un contorno di spinaci o di bietole.

**Carne:** Anche la carne può essere consumata in vari modi. Nell'ambito della dieta chetogenica puoi preparare delle bistecche con contorno, delle polpette, degli hamburger, arrostiti, stufati, roast beef.

Lo stesso ripieno che usi per le polpette puoi usarlo per preparare degli

zucchini ripieni da cucinare al forno.

Le ricette a base di carne e pesce sono quasi tutte consentite a patto che non prevedano l'uso di salse e condimenti che contengono zuccheri o altri ingredienti raffinati come il dado e simili.

**Carne bianca:** Pollo e tacchino sono ingredienti molto versatili. Ovviamente il pollo o il tacchino impanato sono da escludere proprio per l'impanatura e perché sono generalmente fritti.

Puoi anche usare il pollo e il tacchino, tagliati a fettine sottili, per

preparare delle insalate fredde.

Se hai dei dubbi, consulta il capitolo 6 “I cibi sì e i cibi no nella dieta chetogenica” per sapere cosa è consentito, cosa puoi consumare con moderazione e cosa invece è bandito dal regime previsto dalla dieta chetogenica.



Vediamo adesso alcuni passaggi che possono permetterti di accelerare gli effetti della chetosi.

Sono necessarie 48 ore perché il

corpo raggiunga lo stato di chetosi.

Ecco alcuni suggerimenti che ti aiuteranno ad accelerare i risultati:

- consuma un massimo di 20 grammi di carboidrati al giorno;

- bevi molta acqua naturale tutti i giorni (un litro e mezzo circa);

- i primi giorni avvertirai sensazioni di irritabilità, affaticamento e

sbalzi di umore.

- Resisti agli attacchi di fame: è solo una questione di circa tre giorni prima che spariscano.

Il desiderio insaziabile di cibo svanisce nel momento in cui riduci i carboidrati, consumi grassi e proteine, **non salti i pasti** e consumi qualche snack per non arrivare ad avere troppa fame.

- Nel momento in cui hai troppa fame permetti alle tentazioni di farti spazio. Il segreto quindi è **non arrivare ad essere troppo affamati e non avere**

**alimenti non consentiti a portata di mano.** Per questo motivo ti suggerisco di programmare i pasti in anticipo.

- Ricorda che la dieta chetogenica non è una dieta ad alto contenuto di proteine e grassi ma una dieta a **basso contenuto di carboidrati.**

Tieni presente che il tuo corpo è abituato ad utilizzare i carboidrati come principale fonte di energia mentre ora lo abituerai ad usare una fonte alternativa: **i grassi.**

È ovvio quindi che tu debba attraversare una prima fase di adattamento.

Non pesarti continuamente, ti accorgerai comunque dei cambiamenti giorno dopo giorno. E soprattutto il dimagrimento non è l'unico obiettivo!

Si tratta di un programma alimentare che porta con sé molti vantaggi tra cui maggiore energia e maggiore capacità di concentrazione. Non essere quindi troppo ossessionato dal risultato finale in termini di peso.

La qualità è un fattore essenziale

della dieta chetogenica. Scegli sempre ingredienti e prodotti freschi, biologici ed evita quanto più possibile gli alimenti confezionati con ingredienti non naturali o processati di tipo industriale.

# 10. RICETTE



# Insalata uova e tonno

Ingredienti:

2 uova sode tagliate a spicchi;

1 scatoletta di tonno;

½ cipolla tagliata fine;

sale q.b.;

pepe q.b.;

olio extra vergine d'oliva;

succo fresco di mezzo limone.

Versa tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e condisci con un'emulsione di olio extra vergine d'oliva e limone.

## Mix di frutta secca e semi

Scegli la tua selezione di frutta secca (ad esempio noci, noci pecan, mandorle

e nocciole), aggiungi dei semi oleosi (es. chia, lino, zucca, girasole), versa del latte vegetale senza zuccheri aggiunti (ad esempio latte di mandorla o latte di cocco).

## Salmone con Avocado e Formaggio di capra

Ingredienti:

salmone affumicato; sale rosa dell'Himalaya; succo fresco di limone; formaggio fresco di capra; 1 avocado.

### *I versione*

Con una forchetta schiaccia la polpa di avocado. Mescola la crema di avocado con il formaggio di capra e condisci con limone, pepe e sale rosa dell'Himalaya. Spalma questa crema sulle fette di salmone, arrotola e chiudi con uno stuzzicadenti.

### *II versione*

Sbuccia e dividi l'avocado in due metà. Mescola il salmone tritato con il formaggio di capra e condisci con limone, pepe e sale rosa dell'Himalaya. Con un cucchiaino, versa la mousse di salmone e formaggio di capra all'interno dell'avocado.

Spaghetti di zucchine

# Spaghetti di Zucchini



## Ingredienti:

100 grammi di carne tritata;

1 cipolla;

1 pomodoro;

3 zucchine tagliate a striscioline sottili per lungo (a spaghetti);

1 uovo sodo;

1 cucchiaio di olive nere;

olio extra vergine d'oliva;

sale, pepe, prezzemolo.

Fai soffriggere l'aglio e la cipolla. Quando sono entrambi dorati aggiungi la carne tritata e falla cuocere completamente. Aggiungi il pomodoro tagliato a cubetti, aggiusta di sale e pepe, aggiungi le olive nere e lascia cuocere fin quando non avrai ottenuto la consistenza del sugo.

In una padella fai cuocere le zucchine tagliate a striscioline sottili con un filo di olio extra vergine d'oliva.

Unisci le zucchine al sugo, amalgama bene il tutto. Servi con un uovo sodo tagliato a metà e prezzemolo fresco.

# Maltagliati di manzo

## Ingredienti:

2 bistecche di manzo tagliate a striscioline;

1 spicchio d'aglio;

1 cipolla;

2 pomodori tagliati a cubetti;

olio extra vergine d'oliva;

sale e pepe.

Fai soffriggere l'aglio e la cipolla in una padella con un filo di olio extra vergine d'oliva, Aggiungi le striscioline di carne e lascia cuocere completamente. Aggiungi i pomodori, sale e pepe e fai cuocere per altri 10 minuti circa.

## Hamburger

Sostituisci due fette di melanzane grigliate al posto del pane.

Fai cuocere l'hamburger e posizionalo tra due fette di melanzane. Volendo aggiungi anche una fetta di pomodoro e della cipolla.

Condisci con sale, olio extra vergine d'oliva e pepe. Servi con insalata romana e/o rucola.

# Pollo impanato

## Ingredienti:

un petto di pollo tagliato a fette  
spesse;

farina di mandorle;

succo di limone;

sale, pepe in grani;

aglio;

## olio extra vergine d'oliva

Prepara la marinatura schiacciando in una ciotola l'aglio e il pepe in grani. Aggiungi l'olio extra vergine d'oliva e il succo di limone. Mescola il tutto e usa questa salsa per coprire le fette di pollo. Lasciale marinare per almeno 4 ore in frigorifero.

Accendi il forno a 180°. Nel frattempo impana le fette di pollo nella farina di mandorle e cuoci in forno per circa 40 minuti, fin quando sono cotte perfettamente e l'impanatura risulta

crocicante.

Servi con un'insalata di rucola o cavolo riccio, cipolla di Tropea tagliata sottile e mandorle.

## Hummus di zucchini

Ingredienti:

succo fresco di limone;

cumino;

olio extra vergine d'oliva;

2 zucchine chiare crude, tagliate a cubetti;

sale q.b.;

circa 3 cucchiari salsa di sesamo (Tahini);

semi di sesamo.

Versa tutti gli ingredienti, esclusi i semi di sesamo, in un frullatore e frulla per creare la salsa hummus. Versa in una

ciotola e cospargi con semi di sesamo. Puoi usare questa salsa per accompagnare verdure crude o grigliate ma anche carne di pollo, carne di tacchino e cacciagione.

## Focaccine di cocco e mandorle

Ingredienti:

circa 200 gr. di farina di mandorle;

circa 200 gr. di farina di cocco;

circa 200 ml. di olio di cocco;

un cucchiaino di miele;

mezzo cucchiaino di bicarbonato per  
alimenti;

1 uovo;

un pizzico di sale.

Mescola l'olio di cocco, l'uovo e il  
miele. Aggiungi le farine, il sale e il

bicarbonato. Una volta ottenuto un composto omogeneo, crea delle pagnottelle di circa 6 cm ciascuna.

Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Le cotture variano molto anche in base al tipo di forno usato. Assicurati di controllare spesso le focaccine perché non brucino. Se passati 20 minuti vedi che non sono ancora dorate, continua la cottura per altri 5/8 minuti.

# Chips di pastinaca

Taglia la pastinaca a rondelle sottili e posizionale in una teglia da forno coperta con un foglio di carta da forno. Condisci con olio extra vergine d'oliva, sale, pepe e cuoci in forno preriscaldato a 220° per circa 30 minuti.



# Frullato di lamponi e mirtilli

Congela l'equivalente di una tazza di lamponi e una di mirtilli.

Versa i frutti congelati in un frullatore, aggiungi due o tre cubetti di ghiaccio, il succo di mezzo limone e la polpa di mezzo avocado.

Frulla tutto e servi con dei chips di cocco al naturale.

# Frullato di lamponi alle mandorle

Congela l'equivalente di una tazza di lamponi. Versa i frutti congelati in un frullatore, aggiungi due o tre cubetti di ghiaccio e un bicchiere di latte vegetale di mandorla (100% naturale senza zuccheri aggiunti). Frulla tutto e servi con mandorle tritate o tagliate a lamelle.



# 11. CONCLUSIONE

Congratulazioni per aver seguito questa breve guida che ti potrà accompagnare verso i tuoi obiettivi in termini di benessere fisico ed eventuale perdita di peso.

Come già detto, la dieta chetogenica è più uno stile di vita che una dieta temporanea, ed una volta che ne avrai provato i vantaggi, non vorrai più tornare alle vecchie abitudini. Avrai più energia, ti sentirai più vitale e la tua capacità di concentrazione aumenterà

notevolmente.

Dopo un primo breve periodo di adattamento - proverai l'enorme sollievo di non dover più dipendere dai carboidrati e dagli zuccheri. Sono questi infatti la principale causa degli “attacchi di fame”.

Tutti ciò fa sì che tu non sia più particolarmente tentato dalle vecchie abitudini ed è possibile che dopo un primo periodo tu voglia apportare delle modifiche al tuo regime soprattutto se decidi di passare ad una fase di

mantenimento.

Consulta sempre il tuo medico di fiducia per individuare la soluzione migliore alle le tue esigenze individuali.

Assieme potrete stabilire quali cibi aggiungere, quali sostituire o quali eliminare.