Dieta Chetogenica superfast

Dimagrisci e riattiva il metabolismo con squisiti pasti

Dieta Chetogenica

superfast

Dimagrisci e riattiva il metabolismo con squisiti pasti

Dieta Chetogenica Superfast

Dimagrisci e riattiva il metabolismo con squisiti pasti.

Tutti I diritti riservati

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

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'autore.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L’autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l’autore non si assume nessuna responsabilità dell’uso improprio di queste informazioni.

@ Copyright di Sichetti Alex

Introduzione

Nonostante la dieta chetogenica sia diffusa da secoli, è solo di recente che sta pian piano generando sempre maggior interesse. C'è un motivo per cui la dieta chetogenica è così apprezzata. Il motivo è che non si tratta dell'ultima tendenza in ambito di diete e dimagrimento o di diete e benessere. La dieta chetogenica funziona ed ha enormi benefici oltre al dimagrimento. Quando

segui la chetogenica fornisci al tuo corpo ciò di cui ha bisogno e allo stesso tempo lo liberi dalle tossine.

Questa dieta si fonda su un consumo ridotto di carboidrati. Qual è il problema dei carboidrati e perché dovresti ridurne il consumo?

I carboidrati vengono trasformati in glucosio e generano picchi di insulina. Nel momento in cui l'insulina entra nel flusso sanguigno, per elaborare il glucosio, diventa la principale fonte di

energia. Un picco di insulina può anche portare ad un immagazzinamento di grassi. Il corpo usa i carboidrati ed i grassi come fonte di energia, i carboidrati ne sono una fonte primaria. Di conseguenza, più carboidrati consumi quotidianamente e meno grassi bruci per produrre energia. Il picco di insulina si tradurrà quindi in un eccessivo accumulo di grassi.

Quando riduci nettamente il consumo di carboidrati il corpo entra in uno stato definito *chetosi*; da cui il nome della

dieta stessa. La chetosi aiuta il corpo a sopravvivere con meno cibo. Mantenendo uno stato di chetosi abitui il corpo ad utilizzare i grassi anziché i carboidrati come maggior fonte di energia; anche perché i carboidrati sono quasi nulli.

Durante lo stato di chetosi, il fegato scompone i grassi in chetoni che permettono al corpo di usare il grasso come energia. Nel seguire la dieta chetogenica non riduci drasticamente l'apporto di calorie quanto invece di

carboidrati. Questo procedimento rende la perdita di peso più facile e più naturale.

In questa guida, come annunciato, imparerai che il dimagrimento non è l'unico effetto benefico della dieta chetogenica. 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 per abituarsi, 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, poter consumare cibi come la pancetta ad esempio non è cosa comune a tutte le diete!

CAPITOLO 1

Cos'e' la Dieta Chetogenica

Capitolo 1
Cos'è la dieta chetogenica?

La dieta chetogenica è una dieta a basso contenuto di carboidrati (quasi nullo) ma si distingue da altre diete povere di carboidrati (come la paleo ad esempio) in quanto intenzionalmente altera il rapporto tra carboidrati, grassi e proteine per far si che il grasso diventi la principale fonte di energia per il corpo.

Il corpo in genere usa i carboidrati come fonte primaria di energia mentre i grassi rappresentano una fonte secondaria, sfruttata molto più di rado. Questo significa che il grasso in eccesso viene immagazzinato e si trasforma in sovrappeso.

L'unico metodo per ridurre il grasso corporeo, seguendo una classica dieta, è ridurre il consumo di grassi e fare molta attività fisica per aumentare il dispendio energetico rispetto all'apporto calorico

giornaliero. Questi sono tra i motivi per cui la maggior parte delle persone non riesce ad ottenere risultati.

La dieta chetogenica invece utilizza proprio i grassi come fonte energetica primaria, il che significa che il grasso viene utilizzato anziché immagazzinato. Il risultato è che la perdita di peso diventa semplice. Oltre ad essere considerata una dieta dimagrante, la dieta chetogenica è considerata una dieta di “guarigione”.

La mancanza di zuccheri, prevista in questo regime alimentare, ha dimostrato di essere utile nel contrastare e prevenire molte malattie tra cui: malattie cardiache, ipertensione, alcuni tipi di cancro, epilessia e altre malattie degenerative e legate all'invecchiamento.

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 nel corpo. 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.

Le proporzioni di carboidrati, grassi e proteine 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.

La dieta chetogenica non è una moda passeggera. Molti studi scientifici hanno dimostrato gli effetti benefici e curativi della chetosi.
Consulta il tuo medico se intendi intraprendere la dieta chetogenica come

misura preventiva per eventuali problemi di salute e perdere peso.

CAPITOLO 2

I Benefici della Dieta Chetogenica

Capitolo 2
Effetti benefici della dieta chetogenica

Nonostante sia conosciuta per essere una rapida soluzione ai problemi di peso, la dieta chetogenica è molto più che una dieta dimagrante. In effetti, potremmo anche dire che la perdita di peso ed un incremento di energia e vitalità siano dei bonus della dieta chetogenica “un di

più"; è scientificamente provato che questo regime ha molti effetti benefici sulla salute.

Intanto è risaputo che una dieta (dieta inteso come programma alimentare) ad alto contenuto di carboidrati, con i suoi numerosi cibi ricchi di zuccheri e spesso di origine industriale e i vari prodotti raffinati, non ha alcun valore benefico per la salute. In realtà la maggior parte di questi alimenti non sono altro che calorie prive di valore nutrizionale, per questo anche definite "calorie vuote",

che non forniscono al corpo ciò di cui necessita per poter funzionare al meglio.

Vediamo adesso quali sono gli effetti benefici nel ridurre i carboidrati e nel consumare grassi affinché il corpo li converta in energia.

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. Le persone affette dall'Alzheimer hanno riscontrato un miglioramento della memoria 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 Omega3 e gli Omega6 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. La dieta chetogenica è molto ricca di acidi grassi. Una dieta ricca di carboidrati invece può portare ad una sensazione di costanze 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 da 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 su topi da 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 studi fatti 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 contempo gli effetti dell'invecchiamento.

La chetogenica e la sensazione di fame

Uno dei motivi per cui la maggior parte delle diete non vanno a buon fine è la sensazione di fame costante che prova

chi ha deciso di “mettersi a dieta”. Un regime alimentare povero di carboidrati permette alle persone di sentirsi piene e sazie in modo naturale. Il fatto di non provare una costante sensazione di fame consente alle persone di seguire il regime alimentare prestabilito anche a lungo termine e comunque senza sentirsi come 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.

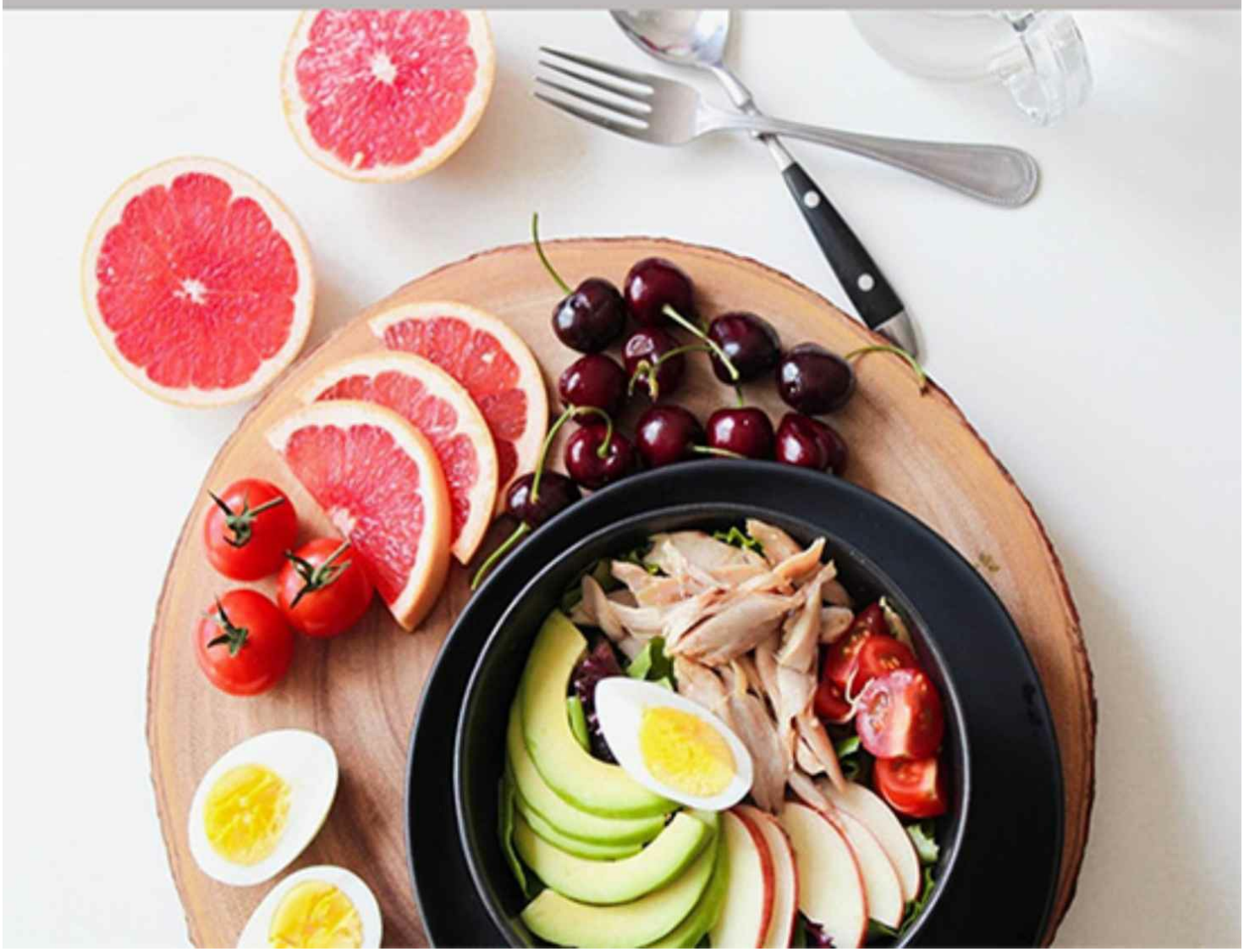
La chetogenica e l'autismo

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.

CAPITOLO 3

La Dieta Chetogenica e il cancro



Capitolo 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 da un medico, potrebbe essere un'idea valutare con il proprio medico di fiducia, la possibilità di intraprendere questo regime alimentare come coadiuvante nel trattamento di questa malattia.

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 morire, rallentare il loro sviluppo o diminuire.

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 dieto 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 cha 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.

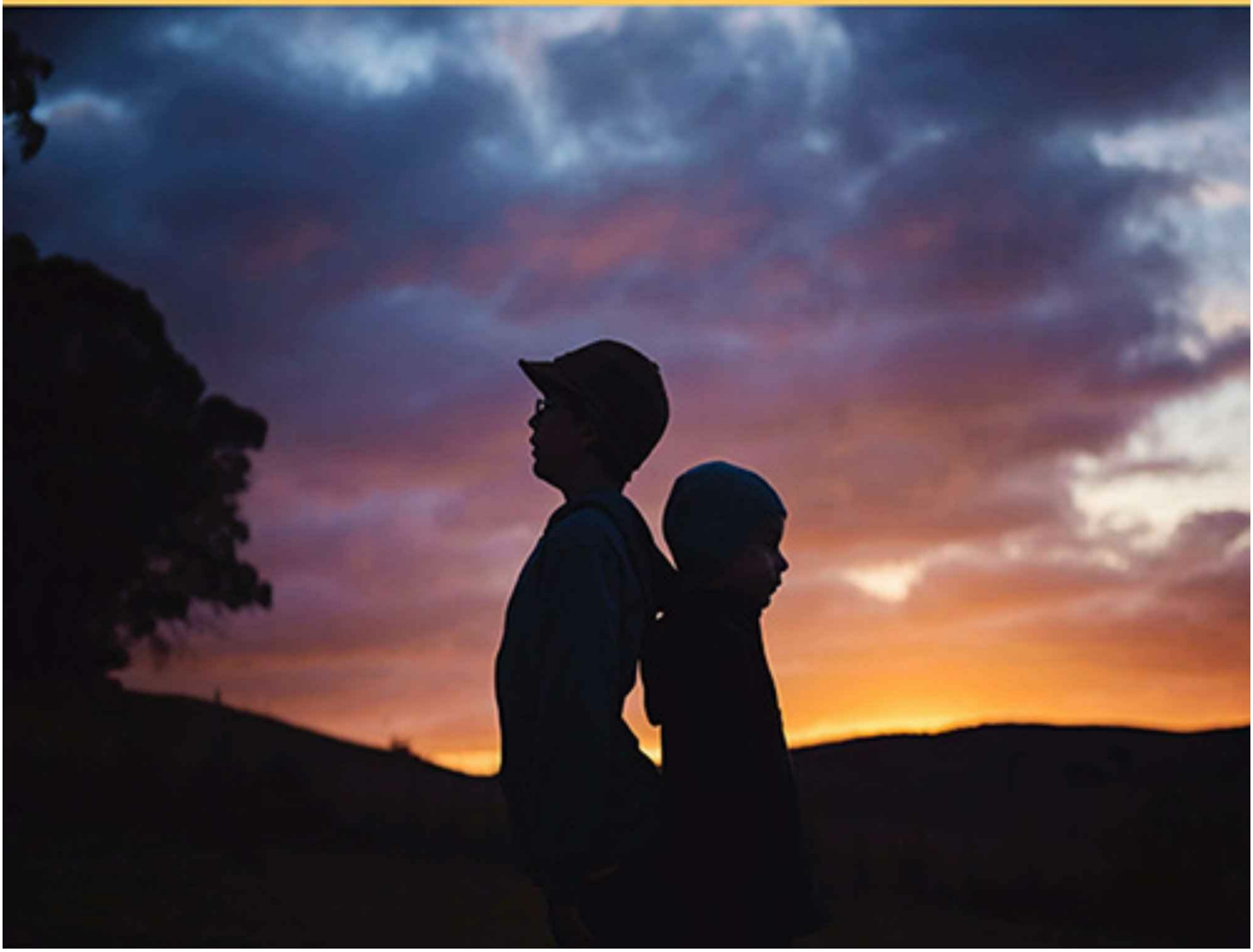
In una dieta chetogenica specifica per il cancro, i grassi dovrebbero costituire circa il 75-90%; le proteine tra il 15 e il

20% e i carboidrati meno del 5%.

CAPITOLO

4

La Dieta Chetogenica e l'epilessia



Capitolo 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.

CAPITOLO 5

La Dieta Chetogenica e la pressione sanguigna

Capitolo 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.

Il problema della pressione sanguigna viene solitamente tenuto sotto controllo tramite l'uso di farmaci che tuttavia possono avere effetti collaterali. Il valore ideale di pressone sanguigna è 120/80. L'alta pressione è conseguente all'ipertensione; le cause non sono sempre chiare ma il mondo – e con esso la vita quotidiana - si evolve ad una velocità sempre maggiore e sempre più persone si trovano a dover affrontare

problemi di ipertensione.

E’ 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.

E' 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, 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. E’ stato scoperto 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.

CAPITOLO 6

I cibi si e i cibi no nella dieta chetogenica

Capitolo 6

I cibi si e i cibi no nella dieta chetogenica

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. Diamo 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)

Questa era una panoramica generale,

vediamo ora quali sono nello specifico i cibi si e i cibi no…

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 a 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 sano che il pesce è considerato un alimento sano e ricco di sostanze

benefiche per l'organismo. Infatti il pesce 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;

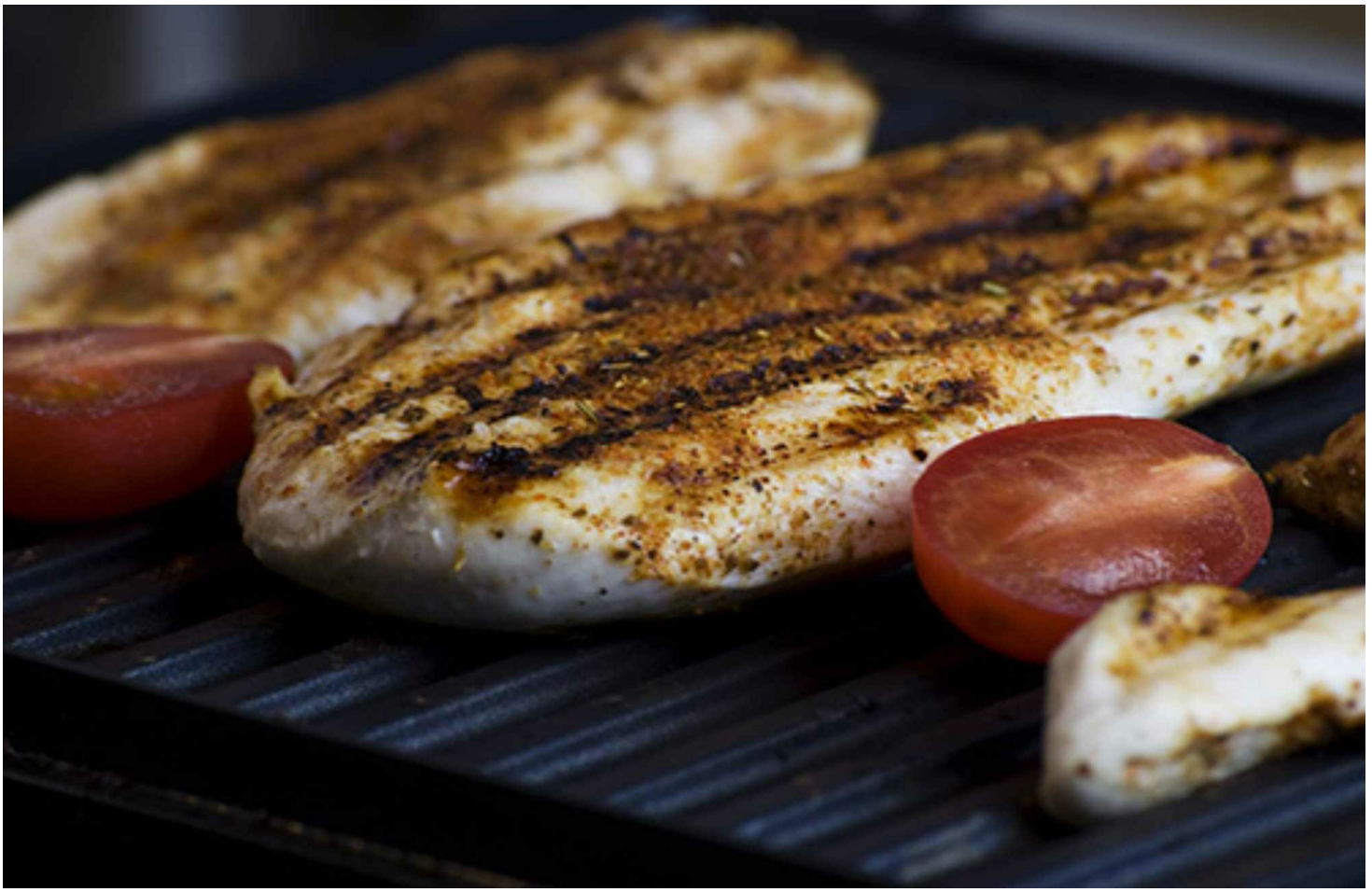
contengono grassi, proteine e pochi carboidrati. Yogurt naturale e ricotta sono cibi ampiamente consumati da chi segue la dieta chetogenica. Prediligi lo yogurt naturale perché spesso lo yogurt alla frutta contiene anche zuccheri e altri ingredienti. Piuttosto aggiungi tu qualche mirtillo, qualche mandorla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

Avocado

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

Puoi mangiare carne più volte alla settimana se decidi di intraprendere la dieta chetogenica. La carne infatti contiene pochissimi carboidrati ed è invece ricca di proteine. Scegli carne di qualità.

Uova

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.

Questi erano i cibi che puoi consumare maggiormente vediamo ora quelli 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

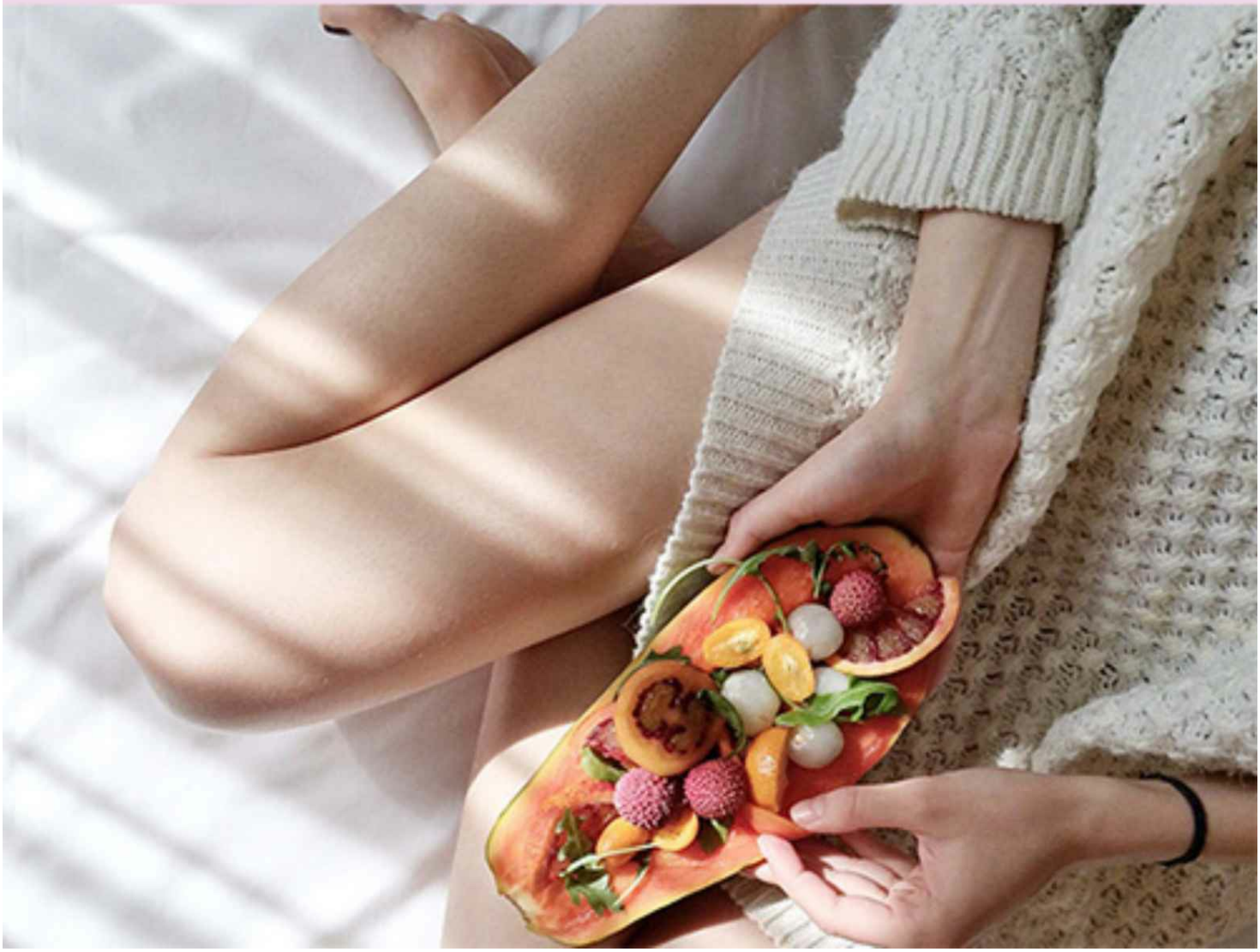
possibile. Se proprio non puoi farne a meno, evita la birra. L'espressione "pancia da birra" esiste per un motivo!

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.

CAPITOLO

7

La Dieta Chetogenica e la perdita di peso



Capitolo 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. 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 sono aspetti non 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 nel 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. Inoltre incrementa il processo di dimagrimento.

CAPITOLO 8

La Dieta Chetogenica. Suggerimenti step-by-step per iniziare.

Capitolo 8

La dieta chetogenica: come iniziare. Suggerimenti step-by-step

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 si 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.

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, riempila con un po' di stracchino e della 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 da 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, 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.

CAPITOLO 9

La Dieta Chetogenica: cosa mangiare

Capitolo 9

La dieta chetogenica: 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.

Alcune volte puoi alternare con mirtilli o lamponi al posto della 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, arrosti, 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 si 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.

Conclusione

Congratulazioni per aver seguito questa Guida che ti potrà accompagnare verso i tuoi obiettivi in termini di benessere fisico ed eventualmente di perdita di peso, se necessario.

La dieta chetogenica è più uno stile di vita che una dieta temporanea infatti, una volta che ne proverai i vantaggi, non vorrai più tornare alle vecchie abitudini.

Avrai più energia, ti sentirai più vitale e la tua capacità di concentrazione aumenterà notevolmente.

Tutti questi vantaggi fanno sì che tu non sia più particolarmente tentato dalle vecchie abitudini. E' possibile che dopo un primo periodo tu voglia apportare delle modifiche al tuo regime, una volta che vorrai passare alla fase di mantenimento.

Consulta sempre il tuo medico di fiducia per individuare la soluzione migliore

alle le tue esigenze individuali. Puoi così stabilire insieme al tuo medico quali cibi aggiungere, quali sostituire o quali eliminare.

Seguendo la dieta chetogenica – dopo un primo breve periodo di adattamento - proverai l'enorme sollievo di non dover più dipendere dai carboidrati che in effetti creano proprio una sorta di dipendenza da zucchero. Sono questi infatti la principale causa degli "attacchi di fame".

Tuttavia, è bene sapere che i carboidrati possono essere semplici o complessi e, nonostante entrambi siano pressoché assenti nella dieta chetogenica, esistono determinati alimenti che pur essendo ricchi di carboidrati 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.

@ Copyright di Sichetti Alex