

DIETA CHETOGENICA A BASSISSIME CALORIE (VLCKD)

STILE MEDITERRANEO



GAIA DE SANCTIS, PhD

INDICE

Introduzione.....
..... 1

Su di me.....
.....
2

Cos'è una VLCKD? E perché
sceglierla?..... 3

Perché “Mediterranea”?.....
.....5

Le fasi della VLCKD..
.....
....6

Quando la VLCKD NON è
raccomandata.....7

Quali sono i cibi che posso mangiare
durante la

VLCKD?.....
.....7

Piano alimentare di 21 giorni.
.....10

E ora...la fase di
transizione.....31

Come comportarsi dopo questa
dieta.....36

La mia esperienza con la

VLCKD..... 42

Bibliografia.....

.....43

INTRODUZIONE

L'obesità sta raggiungendo proporzioni epidemiche nei

Paesi Occidentali e rappresenta un forte fattore di

rischio per le malattie cardiovascolari.

Sebbene le

organizzazioni sanitarie raccomandino costantemente

di tenere sotto controllo il peso, questo obiettivo fallisce

spesso. È ben noto che l'esercizio fisico e la dieta

rappresentano due fattori chiave per controllare il peso

corporeo, ma la quantità e il tipo ideali di esercizio fisico

e anche la dieta ideale per il controllo del peso sono

tuttora argomenti di discussione. Un regime alimentare

accettato a livello mondiale è la dieta

mediterranea, che

apporta evidenti benefici alla salute:
tuttavia, non è

chiaro se questi effetti siano dovuti
anche ad altri fattori

dello stile di vita che potrebbero influire
positivamente,

probabilmente allo stesso livello delle
scelte alimentari.

Esistono molte altre opzioni per ottenere
buoni risultati

di perdita di peso e per mantenere il
risultato raggiunto.

Una di queste strategie è la VLCKD
(dieta chetogenica

a bassissime calorie). Questa dieta ha
solide basi di

fisiologia e biochimica ed è in grado di
generare una

perdita di peso efficace e miglioramenti
di numerosi

parametri di rischio cardiovascolare.

In questo libro, presento la mia versione
personalizzata

della VLCKD, con un esempio di piano
alimentare e

alcune indicazioni per mantenere la perdita di peso

raggiunta. Descrivo anche la mia personale esperienza

con la VLCKD, augurandomi che il mio contributo

1

possa essere in qualche maniera utile a tutti coloro che

decideranno di intraprendere questa dieta ed adottare

uno stile di vita più sano.

SU DI ME

Ho conseguito la Laurea Magistrale in
Biotecnologie

Industriali nel 2012 presso l'Università
degli Studi di

Milano Bicocca. L'anno successivo ho
conseguito

l'Abilitazione alla Professione di
Biologo presso

l'Università dell'Insubria e, infine, ho
ottenuto il

Dottorato di Ricerca in Scienze della
Vita nel 2016

presso l'Università degli Studi di
Milano Bicocca e la KU

Leuven (Belgio). Attualmente lavoro
come Biologa

Nutrizionista presso il mio studio "GDS
Nutrizione"

www.gdsnutrizione.it), coprendo le
province di Monza e Brianza, Lecco,
Bergamo e Milano, oltre a seguire a
distanza alcuni pazienti più lontani.

2

Dieta Chetogenica a Bassissime

Calorie (VLCKD)

- Stile Mediterraneo -

Cos'è una VLCKD? E perché sceglierla?

Questa dieta è molto utile quando vogliamo perdere

grasso corporeo, dato che l'introito calorico è molto

basso (circa 800 kcal al giorno) ma l'introito proteico è

abbastanza alto da mantenere intatta la massa

muscolare. Al contrario, i carboidrati e i grassi sono

fortemente ridotti, cosicché il nostro corpo è costretto

ad utilizzare il grasso di deposito come fonte di energia,

in un processo chiamato β -ossidazione.

I prodotti finali di questa via metabolica sono i corpi

chetonici, che sono in grado di sopprimere la fame:

questo ci permetterà di seguire questa dieta stretta

senza soffrire.

La VLCKD permette di raggiungere il peso desiderato in

un tempo più breve rispetto alle diete ipocaloriche

tradizionali (circa 1-1.5 kg alla settimana, a seconda del

Sesso, della massa corporea e dell'esercizio fisico) senza

sacrificare la massa muscolare. Infatti, la massa

muscolare viene preservata grazie ad un adeguato

introito proteico, il quale è calcolato sulla singola

3

persona. Quanto al discorso proteine, questa non è una

dieta iperproteica ma normoproteica, ricca di proteine

ad alto valore biologico.

Siccome le proteine sono sufficienti a sostenere la massa

muscolare, la perdita di peso avviene quasi

esclusivamente a carico del grasso;
inoltre, l'effetto

saziante delle proteine e la presenza dei
corpi chetonici

derivati dall'utilizzo dei grassi di
deposito aiuta a

sopprimere la fame (sempre presente
nelle classiche

diete ipocaloriche) a partire dal
secondo/terzo giorno di

VLCKD.

Durante una VLCKD, comunque, i
carboidrati non

vengono del tutto esclusi: 40-50 grammi al giorno sono

in grado di evitare la riduzione del metabolismo basale,

che potrebbe inficiare il mantenimento della perdita di

peso una volta completata la VLCKD.

La supplementazione di vitamine e minerali è necessaria

durante la VLCKD per evitare un'eventuale carenza di

micronutrienti.

Ovviamente la VLCKD rappresenta una
dieta di

transizione, che deve essere seguita
gradualmente da

una dieta sana e bilanciata.

Questo è il motivo per cui, alla fine
della VLCKD, il

paziente deve uscire gradualmente dalla
dieta

chetogenica per un periodo che sia lungo
uguale a

quello della fase dimagrante. La
transizione ad una dieta

normale è una fase critica e deve essere seguita

4

attentamente, se si desidera mantenere la perdita di

peso raggiunta.

Perché “Mediterranea”?

La dieta mediterranea è universalmente riconosciuta

per essere una delle migliori diete per la perdita di peso

e per la salute in generale. Quando

rapportata alla dieta

occidentale, ricca di cibi processati,
questa dieta a base

di vegetali rappresenta una scelta sicura,
efficace ed

affidabile.

D'altro canto, la dieta chetogenica ha la
grande

potenzialità di apportare cambiamenti
significativi

nell'ambito di parecchie condizioni che
spaziano da

diabete e obesità a malattie neurologiche come il

morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson o l'epilessia.

Quindi, la dieta mediterranea e la dieta chetogenica

presentano entrambe vantaggi significativi in contesti

diversi. Quando combinate in un'unica dieta, molti dei

loro effetti negativi vengono mitigati e si ottiene uno stile

alimentare che può migliorare

significativamente ogni

aspetto della salute.

Una dieta chetogenica mediterranea include l'olio

extravergine di oliva come fonte principale di grassi,

verdure verdi e insalate come fonte principale di

carboidrati e pesce come fonte principale di proteine.

Inoltre, poiché i legumi rappresentano un altro alimento

molto presente nella dieta mediterranea
ma

5

contengono una quantità moderata di
carboidrati, ho

deciso di inserire nella mia VLCKD
mediterranea i

prodotti della soia che contengono pochi
carboidrati,

come il tofu e il tempeh. Il processo di
produzione del

tofu è relativamente simile a quello con
cui il formaggio

viene prodotto dal latte, mentre il tempeh è un alimento

fermentato: la fermentazione rimuove la maggior parte

dei carboidrati, fornendoci la possibilità di aggiungere

una fonte di proteine vegetali alla nostra dieta

chetogenica. Il tempeh riduce il colesterolo, aumenta la

densità ossea, riduce i sintomi della menopausa e

promuove il recupero muscolare.

Inoltre, il tempeh

possiede la stessa qualità proteica della carne e contiene

alti livelli di vitamine B5, B6, B3 e B2.

Le fasi della VLCKD

Durante la prima fase, che dura 21 giorni, si possono

mangiare solo proteine magre (carne, pesce, uova) e

verdure con pochi carboidrati, accompagnate da una

piccola dose di olio da condimento. In

questa fase, viene

raggiunto lo stato di chetosi, che sopprime la fame e

assicura l'utilizzo dei grassi di deposito come fonte di

energia.

Nella seconda fase, chiamata fase di transizione, verrà

aumentata gradualmente la quota di carboidrati (frutta,

pane, riso, ecc.) fino a raggiungere una dieta normale e

bilanciata. Solo se si farà esercizio fisico si potrà perdere

ulteriormente peso durante questa fase; altrimenti, si

avrà una stabilizzazione del peso, che NON potrà essere

6

raggiunta se non si seguirà in maniera rigorosa il piano

dietetico.

Quando la VLCKD NON è raccomandata

✓ Insufficienza renale (se la creatinina sierica è

maggiore di 1.5 mg/dl, la normale quota proteica

deve essere ridotta)

✓ Insufficienza epatica acuta (l'ossidazione degli acidi

grassi avviene nel fegato)

✓ Diabete di tipo 1 (si instaura la chetoacidosi)

✓ Insufficienza cardiaca (errato uso del sodio)

✓ Gravidanza e allattamento

✓ Disturbi psichici gravi

✓ Ragazzi in fase di accrescimento.

Quali sono i cibi che posso mangiare durante la VLCKD?

La scelta di cibi consentiti è piuttosto limitata. Potete

combinare uno dei cibi di ciascuna delle seguenti

categorie per ottenere un pasto composto da proteine

+ verdure + olio:

FONTI PROTEICHE

✓ Carni magre (pollo e tacchino senza pelle, cavallo,

agnello, bistecche di vitello, braciole di maiale

7

sgrassate, hamburger e polpette da carne magra,

affettati magri come bresaola o prosciutto

sgrassato, meglio se crudo senza

conservanti)

✓ Pesce (di mare, di fiume o di lago)

✓ Uova (limitando il tuorlo, essendo ricco di grassi, e

preferendo l'albume)

✓ Fonti vegane come tofu o tempeh (bisogna

sempre verificare che la quantità di carboidrati sia

bassa, dato che può variare tra differenti prodotti e

marche)

ORTAGGI

Preferite verdure con pochi carboidrati,
come:

✓ Cetrioli

✓ Lattuga iceberg

✓ Sedano

✓ Funghi prataioli

✓ Spinaci

✓ Bietole (o biette, o coste)

✓ Broccoli

✓ Peperoni

✓ Zucchine

✓ Cavolfiore

✓ Asparagi

✓ Germogli di alfalfa

✓ Rapanelli

✓ Rucola

✓ Radicchio

✓ Pomodori

✓ Verdure fermentate (che contengono probiotici

salutari per l'intestino; controllate la lista degli

ingredienti per assicurarvi che non vi sia zucchero

aggiunto)

GRASSI DA CONDIMENTO

✓ Olio extravergine di oliva

✓ Olio extravergine di cocco biologico

✓ Burro biologico e da vacche allevate al pascolo,

ghee

ALIMENTI

LIBERAMENTE

CONSUMABILI:

bevande senza zucchero, caffè e tè, aceto
(non

balsamico), pepe, cipolla, aglio, spezie,
erbe come

origano o basilico.

INTEGRATORI

ALIMENTARI:

potassio

e

magnesio

senza

zucchero,

multivitaminico

e

multiminerale, probiotici, fibra di psillio senza zucchero

(in caso di stipsi).

PIANO ALIMENTARE DI 21 GIORNI

GIORNO 1

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g tofu con 3-4 pomodori secchi e 3-4

acciughe in olio di oliva

Pranzo

+ 200 g minestrone senza patate e legumi
(cucinato con dado da brodo)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

200 g trota (cucinata con sale, pepe,
erbe di

Provenza and vino bianco)

+ 200 g radicchio e pomodori (conditi con 10 g

Cena

olio extravergine di oliva -EVO- e aceto)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o

sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

10

GIORNO 2

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

250 g petto di pollo (cucinato con sale,
pepe,

erbe di Provenza e vino bianco)

Pranzo

+ 200 g radicchio e pomodori (conditi
con 10 g

olio EVO e aceto)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero
(cucinati con

5 g olio EVO, sale, pepe, cipolla)

+ 200 g zucca a cubetti (cucinata con 5 g
olio

Cena

EVO, vino bianco, dado da brodo,
rosmarino)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete

tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

11

GIORNO 3

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

100 g salmone selvaggio affumicato

+ 200 g spinaci (cucinati con 10 g burro

Pranzo

biologico)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

Omelette fatta con:

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero +
10 g burro

biologico o olio EVO + sale + pepe +
200 g

Cena

zucchine a rondelle

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

12

GIORNO 4

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

100 g prosciutto magro

+ 200 g cavolfiore (bollito in acqua salata e poi

Pranzo

condito con 10 g olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g filetto di tonno (cucinato con 5 g
olio EVO,

origano, sale, pepe)

+ 200 g asparagi (bolliti in acqua salata
e poi

Cena

conditi con 5 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

13

GIORNO 5

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

250 g merluzzo (cucinato con
pomodorini,

basilico, sale, pepe e 5 g olio EVO)

Pranzo

+ 200 g minestrone senza patate e legumi
(cucinato con dado da brodo)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g fettine di vitello (cucinate con 5 g olio

EVO, origano, sale, passata di pomodoro)

+ 200 g broccoli (bolliti in acqua salata e poi

Cena

conditi con 5 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

14

GIORNO 6

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g tempeh con passata di pomodoro,
basilico,

sale, pepe e 5 g olio EVO

+ 200 g funghi prataioli (cucinati con
mezzo

Pranzo

dado da brodo, vino bianco, prezzemolo
e 5 g olio

EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

Omelette fatta con:

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero +
10 g burro

biologico o olio extravergine di cocco +
sale + pepe

Cena

+ cipolla + 200 g asparagi

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

15

GIORNO 7

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

250 g seppie grigliate con sale, pepe e 5
g olio

EVO

Pranzo

+ 200 g finocchi affettati sottilmente con sale,

pepe, aceto, 5 g olio EVO

+ Opzionale: caffè con dolcificante

100 g hamburger di tacchino alla griglia

+ 200 g verdure miste (zucchine, melanzane,

peperoni, cipolla, cucinate con mezzo dado da

Cena

brodo e 10 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

16

GIORNO 8

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g tofu con pomodorini, basilico,
sale, pepe e

5 g olio EVO

Pranzo

+ 200 g cavolini di Bruxelles (stufati e poi

conditi con 5 g olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g bistecca di maiale grigliata (+ sale, pepe)

+ 200 g verdure miste (zucchine, melanzane,

peperoni, cipolla, cucinate con mezzo dado da

Cena

brodo e 10 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

GIORNO 9

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

250 g gamberi alla griglia con sale e pepe

+ 200 g zucca a cubetti (cucinata con 10 g olio

Pranzo

EVO, vino bianco, dado da brodo, rosmarino)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

100 g prosciutto magro (o bresaola)

+ 200 g vellutata di zucchine (miscelare brodo

di pollo, 10 g olio EVO, cipolla, pepe,

aglio e

zucchine in una grande pentola a fuoco medio e

Cena

portare ad ebollizione. Cucinare per circa 20

minuti e frullare con un frullatore a immersione)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete

tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

18

GIORNO 10

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g tempeh grigliato con sale, pepe,
basilico

e 5 g olio EVO

Pranzo

+ 200 g broccoli (stufati e poi conditi
con 5 g

olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g filetto di vitello grigliato (+ sale, pepe)

+ 200 g vellutata di porri e spinaci (miscelare

brodo di pollo, 10 g olio EVO, cipolla, pepe, aglio,

porri e spinaci in una grande pentola a fuoco

Cena

medio e portare ad ebollizione.

Cucinare per

circa 20 minuti, poi frullare con un frullatore ad

immersione)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè

e tisane.

19

GIORNO 11

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g filetto di tonno alla griglia con sale, pepe,

erbe di Provenza (poi aggiungere 5 g olio EVO)

Pranzo

+ 200 g lattuga, pomodorini, rapanelli (conditi

con aceto e 5 g olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

Omelette fatta con:

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero +
10 g burro

biologico o olio EVO + sale + pepe +
200 g

Cena

zucchine a rondelle

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

20

GIORNO 12

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g tofu con passata di pomodoro, 3
olive

verdi, sale, pepe e 5 g olio EVO

+ 200 g funghi prataioli (cucinati con
mezzo

Pranzo

dado da brodo, vino bianco, prezzemolo

e 5 g olio

EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

200 g roast beef (freddo o caldo)

+ 200 g cavolfiore (bollito in acqua salata e poi

Cena

condito con 10 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

21

GIORNO 13

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

100 g salmone selvaggio affumicato

+ 200 g cetrioli, sedano, pomodori e
rucola

Pranzo

(conditi con aceto e 10 g olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

100 g hamburger di pollo grigliato
(aggiungere

rosmarino, sale e pepe)

+ 200 g verdure miste (zucchine, carote,

Cena

asparagi, cipolla, cucinate con mezzo
dado da

brodo e 10 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%

cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

22

GIORNO 14

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

250 g filetto di cernia (cucinato con
passata di

pomodoro, basilico, 3-4 olive verdi,
sale, pepe e

10 g olio EVO)

Pranzo

+ 200 g minestrone senza patate e legumi

(cucinato con dado da brodo)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

Omelette fatta con:

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero +
10 g burro

biologico o olio extravergine di cocco +
sale + pepe

Cena

+ cipolla + 200 g asparagi

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

23

GIORNO 15

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

200 g petto di pollo alla griglia
(aggiungere

sale, pepe e salvia)

Pranzo

+ 200 g spinaci (cucinati con 10 g burro biologico)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g tempeh grigliato con sale, pepe, rosmarino e 5 g olio EVO

+ 200 g broccoli (stufati e poi conditi con 5 g

Cena

olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

24

GIORNO 16

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g filetto di tonno (cucinato con 5 g
olio EVO,

origano, sale, pepe)

Pranzo

+ 200 g asparagi (bolliti in acqua salata e poi

conditi con 5 g olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

150 g bistecca di maiale grigliata (+ sale, pepe)

+ 200 g verdure miste (zucchine, melanzane,

peperoni, cipolla, cucinate con mezzo dado da

Cena

brodo e 10 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

GIORNO 17

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero
(cucinati con

5 g olio EVO, sale, pepe, cipolla)

Pranzo

+ 200 g zucca a cubetti (cucinata con 5 g
olio

EVO, vino bianco, dado da brodo,
salvia, origano)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

100 g hamburger di tacchino alla griglia

+ 200 g vellutata di cavolfiore
(miscelare brodo

di pollo, 10 g olio EVO, cipolla, pepe e cavolfiore

in una pentola a fuoco medio e portare ad

Cena

ebollizione. Cucinare per circa 20 minuti, poi

frullare con un frullatore ad immersione)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete

tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

26

GIORNO 18

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

100 g prosciutto magro (o bresaola)

+ 200 g lattuga iceberg e pomodori
(conditi con

Pranzo

10 g olio EVO e aceto)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

200 g trota (cucinata con sale, pepe,
erbe di

Provenza e vino bianco)

+ 200 g finocchi stufati (conditi con 10 g
olio

Cena

EVO, sale, prezzemolo e pepe)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè e tisane.

27

GIORNO 19

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate, sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g filetto di vitello alla griglia (con sale e

pepe)

Pranzo

+ 200 g cavolini di Bruxelles (stufati e poi

conditi con 5 g olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

200 g filetto di pesce persico a cubetti

(cucinato con pomodorini, prezzemolo,
aglio, sale,

pepe e 10 g olio EVO)

Cena

+ 200 g minestrone senza patate e legumi

(cucinato con dado da brodo)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

28

GIORNO 20

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g tofu con 3-4 pomodori secchi e 3-
4

acciughe in olio di oliva

+ 200 g funghi prataioli (cucinati con

mezzo

Pranzo

dado da brodo, vino bianco, prezzemolo
e 5 g olio

EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

Omelette fatta con:

150 g albumi d'uovo + 1 uovo intero +
10 g burro

biologico o olio extravergine di cocco +
sale + pepe

Cena

+ cipolla + 200 g asparagi

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95%
cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete
tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o
sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè
e tisane.

GIORNO 21

Tè o caffè con dolcificante

+ Opzionale: 50-100 ml latte scremato

+ 30 g proteine del siero di latte isolate,
sciolte

Colazione

in acqua

+ Magnesio e potassio

+ Probiotici

+ Multivitaminico/multiminerale

150 g filetto di vitello (cucinato con 5 g olio

EVO, origano, sale, passata di pomodoro)

+ 200 g verdure miste (zucchine, carote,

Pranzo

cipolla, cucinate con mezzo dado da brodo e 10 g

olio EVO)

+ Opzionale: caffè con dolcificante

100 g salmone selvaggio affumicato

+ 200 g cetrioli, sedano, pomodori e rucola

Cena

(conditi con aceto e 10 g olio EVO)

+ Tisana

+ 10 g cioccolato extra fondente 90-95% cacao

Se avete fame durante il giorno, bevete tè o tisane e mangiate

verdure crude fibrose come finocchi o sedano.

Bevete almeno 2 litri d'acqua, inclusi tè

e tisane.

30

E ORA...LA FASE DI TRANSIZIONE

Ora che avete finito con i 21 giorni di VLCKD, potete

iniziare la seconda fase, la fase di transizione, utile ad

aumentare gradualmente la quota di carboidrati (frutta,

pane, riso, ecc.) fino a raggiungere una dieta normale e

bilanciata. Perché gradualmente? Perché

durante la

VLCKD avete mangiato meno di 30 g di
carboidrati al

giorno, che stimolano poco la secrezione
di insulina;

dunque, il vostro corpo deve riabituarsi
a secernere la

quantità corretta di insulina. Inoltre,
durante la VLCKD,

avete introdotto poche calorie (circa
800 kcal), quindi il

metabolismo deve ripartire quando
aumentate l'introito

calorico durante la fase di transizione.

Per assicurarsi che la perdita di peso raggiunta venga

stabilizzata durante la fase di transizione, è caldamente

raccomandato praticare regolarmente esercizio fisico.

La fase di transizione ha la stessa durata della VLCKD

(cioè 21 giorni) ed è a sua volta suddivisa in tre fasi, che

dovrete seguire con attenzione per evitare di

recuperare il peso perso una volta finita la VLCKD.

Di seguito vi riporto le tre sottofasi:

31

SOTTOFASE 1 – SETTIMANA 1
DELLA FASE DI

TRANSIZIONE (GIORNI DA 22 A 28
CONTANDO DAL

1^GIORNO DELLA VLCKD)

In questa prima sottofase, potete aggiungere la frutta

alla vostra VLCKD in due momenti

della giornata. Se

preferite fare gli spuntini, potete mangiare 150 g di

frutta (scegliete pure il tipo) tra la colazione e il pranzo e

150 g di frutta tra il pranzo e la cena. In alternativa,

potete mangiare la vostra frutta alla fine del pranzo e

della cena. Di solito questa opzione è migliore, in

quanto non stimolerete la secrezione di insulina come

fareste mangiando la vostra frutta isolata (gli altri

nutrienti del pasto, come le proteine, i grassi e la fibra,

aiuteranno a mantenere più basso il carico glicemico).

In aggiunta alla frutta, potete consumare un vasetto

(150-170 g) di yogurt greco bianco senza zucchero

aggiunto, che potete arricchire con delle noci,

eritritolo/stevia, cacao amaro e pezzetti

di cioccolato

extra fondente. Scegliete voi quando consumare il

vostro yogurt greco durante la giornata.

Se preferite consumare un latticino salato anziché uno

yogurt greco, potete mangiare 100-150 g di un

formaggio fresco, come la ricotta, il formaggio di capra

cremoso, la mozzarella, la feta, i fiocchi di latte o il quark.

SOTTOFASE 2 – SETTIMANA 2 DELLA FASE DI

TRANSIZIONE (GIORNI DA 29 A 35
CONTANDO DAL

1^GIORNO DELLA VLCKD)

Nella seconda sottofase della fase di
transizione, potete

aggiungere anche il pane integrale o il
pane di segale

al vostro piano alimentare quotidiano:
sono entrambi

due tipi di pane a basso indice glicemico (IG), quindi

non stimoleranno l'insulina come farebbe il pane

bianco. Un'altra valida scelta potrebbe essere il pane da

lievito madre, che ha un minore IG grazie all'elevata

acidità. La quantità di fibre, vitamine e minerali varia a

seconda della farina utilizzata, ma il pane integrale da

lievito madre resta sicuramente la scelta

da preferire.

Assicuratevi di acquistare un vero pane da lievito madre,

poiché alcuni sono falsi e contengono lievito anziché la

coltura starter tradizionale: la preparazione con il lievito

madre autentico richiede un lungo periodo di tempo

per generare un pane che sia acido e gommoso, due

caratteristiche che riducono l'IG. Controllate che la

trama del pane sia gommosa e che non sia presente il

lievito tra gli ingredienti; inoltre, meglio scegliere un

pane fatto con farina di grano integrale o di segale,

eventualmente con semi oleosi.

Calcolate circa 60 grammi di pane (ossia due fette) al

giorno, da mangiare a pranzo e/o a cena.

33

SOTTOFASE 3 – SETTIMANA 3

DELLA FASE DI

TRANSIZIONE (GIORNI DA 36 A 42
CONTANDO DAL

1^GIORNO DELLA VLCKD)

Nella parte finale della fase di
transizione, potete

reintrodurre cereali integrali e
pseudocereali come il

frumento, il riso, l'orzo, il mais, la
segale, l'avena, il miglio,

il sorgo, l'amaranto, il grano saraceno o
la quinoa. In

alternativa, potete reintrodurre i legumi, come i

germogli di alfalfa, i fagioli, i piselli, i ceci, le lenticchie, i

lupini o i fagioli di soia. Terza opzione: potete alternare i

cereali e i legumi durante la Settimana 3. Le giuste

porzioni sono di 60 grammi per quanto riguarda i

cereali (pesati a crudo) e 50 grammi nel caso dei legumi

secchi (oppure 150 grammi di legumi

cotti).

Durante la fase di transizione, potreste continuare a

perdere peso, dato che l'introito calorico è ancora

inferiore al metabolismo basale fino al momento in cui

riprenderete con una dieta normale e bilanciata. Per

contro, molte persone vedono aumentare il proprio

peso di circa 1-2 chili durante la reintroduzione dei

carboidrati: niente paura, non è grasso, è soltanto

l'acqua legata ai carboidrati!

Quando reintroducete i carboidrati, il vostro corpo

smetterà di produrre e utilizzare i corpi chetonici, che

aiutano a ridurre la fame, quindi durante la fase di

transizione è normale sentirsi più affamati rispetto alla

fase di VLCKD sebbene introduciate più calorie. Dovrete

pazientare e usare dei trucchi per evitare di cadere in

tentazione, come bere, mangiare verdure fibrose o

semplicemente allontanarvi dalla cucina e uscire a

passeggiare (o a correre), in modo da focalizzarvi su

altro che non sia il cibo.

Non è sempre facile seguire rigorosamente la fase di

transizione a causa di ragioni
psicologiche: essendo

tornati in forma, potreste prendere
sottogamba

l'importanza della fase di transizione e
mangiare cibi che

non fanno parte della dieta prescrittavi
(di solito cibi

calorici!). Niente di più errato e
pericoloso! Il vostro peso,

infatti, potrebbe risalire se non seguite
correttamente la

fase di transizione.

Dopo una giusta fase di transizione, il peso è ben

stabilizzato, ma non potrete essere certi che non risalga

se continuerete a seguire un cattivo stile di vita. Questo

è un problema irrisolto per qualsiasi tipo di dieta: solo se

adotterete un sano stile di vita potrete essere piuttosto

sicuri di non recuperare il peso perso.

Cercate sempre di studiare e di capire cosa state per

mangiare: solo con la consapevolezza degli alimenti che

includete nella dieta potrete cambiare davvero la vostra

vita in maniera duratura.

35

COME COMPORTARSI DOPO
QUESTA

DIETA

Migliorare il modo di mangiare può essere facile. Iniziate

con piccoli cambiamenti e fate scelte

più sane ma

altrettanto gustose. Per cominciare, imparate quali sono i

cibi più dannosi (fast food, dolci con tante calorie, bibite

zuccherate, ecc.) e come sostituirli con scelte più sane. Poi

provate a usare dei trucchi per controllare le porzioni. La

combinazione corretta dei vostri comportamenti

alimentari vi sarà utile per essere più sani adesso e in

futuro: trovate il vostro stile alimentare salutare e

mantenetelo per tutta la vita.

I cibi preferiti sono bombe caloriche!

La maggior parte delle calorie giornaliere all'interno del a

dieta occidentale deriva da cibi ricchi di grassi e zuccheri.

Dolci come i biscotti e le torte, come pure i lievitati, sono

in cima alla lista, esattamente come i piatti a base di pollo

(spesso impanati e fritti) o le bevande gassate. La pizza,

l'alcol, la pasta, i piatti a base di tortillas e i piatti a base di

manzo non fanno altro che aggiungere ulteriori calorie.

I cibi preferiti come la pizza potrebbero semplicemente

essere rivisitati in chiave più sana: la pizza contiene molte

calorie, farina raffinata e grassi, ma con un paio di trucchi

può essere consumata una volta al a

settimana (o meno!):

36

✓ Scegliete una pizza sottile fatta con farina integrale.

✓ Fateci aggiungere delle verdure ed evitate di farcirle

con salsiccia, affettati grassi o formaggi.

✓ Usate la mozzarella light o mettetene giusto qualche

fettina, senza ricoprire l'intera pizza.

✓ Mangiate solo una fetta piccola e riempite il resto del

vostro piatto con verdure.

Da mangiare di meno

Soltanto due alimenti problematici
(ossia i grassi solidi e gli

zuccheri aggiunti) forniscono circa 800
del e calorie

giornaliere. È circa la metà delle calorie
che una donna

media dovrebbe consumare al giorno!
Tagliate le calorie

inutili bevendo l'acqua o bevande senza
zucchero. Le

linee guida dietetiche affermano che bisognerebbe

limitare i grassi solidi e saturi, come pure eliminare

completamente i grassi trans. Riducete drasticamente o

eliminate i cibi da fast food e le farine raffinate, come

quelle contenute nel pane bianco.

Riducete anche il sodio

(sale) per evitare di aumentare il rischio di pressione alta e

problemi cardiaci e renali. Molti cibi

processati

contengono elevate quantità di sodio:
scegliete verdure

fresche, carni, pollame e prodotti del a
pesca ogni volta

che vi è possibile. Usare spezie o erbe,
come l'aneto, il

peperoncino, la paprika o il cumino, e il
succo di limone o

di lime, dà sapore senza aggiungere sale.

Da mangiare di più

Aggiungete più cibi nutrienti al a vostra

dieta.

37

✓ Invece del e carni grasse, scegliete
proteine magre e

prodotti del a pesca. Mangiate almeno
200 grammi di

pesce per 2-3 volte al a settimana.
Variate le vostre

fonti proteiche! Per i viaggi in auto,
portate dei

pacchettini contenenti un mix di noci,
semi e frutta

essiccata per uno snack croccante e proteico.

✓ Invece dei grassi solidi come il burro o la margarina,

usate l'olio extravergine di oliva, che è ottimo per la

linea e per il cuore.

Cosa sono i grassi solidi? I grassi che sono solidi a

temperatura ambiente contengono di solito grassi

saturi e trans. Questi ultimi andrebbero evitati il più

possibile e i grassi saturi dovrebbero contribuire

soltanto per il 10% delle calorie giornaliere. Trovate i

grassi saturi nel burro, nell'olio di cocco, nei grassi

animali presenti nella carne, nei latticini, nella pancetta

e nella pelle del pollo.

✓ Invece dei prodotti di panetteria e dei cereali

contenenti soltanto farina bianca o raffinata, fate in

modo che almeno metà dei vostri cereali sia integrale.

Cosa sono i cereali integrali? Il guscio più esterno, o

"crusca," di un seme di frumento, riso, orzo o di altri

cereali è ricco di fibre, vitamine e minerali. Le fibre vi

aiutano a sentirvi sazi con meno calorie e vi

consentono di visitare il gabinetto in maniera

regolare. Per rendere bianca (raffinata)

la farina a

partire da un seme di frumento, tuttavia, i produttori

eliminano la crusca: con essa, purtroppo, se ne va la

maggior parte della fibra e delle vitamine.

38

✓ Altre scelte salutari: latticini magri, uova, legumi e una

gran quantità (e varietà) di frutta e verdura.

Fate in modo che metà del vostro piatto sia costituito

da frutta e verdura: mangiate frutta intera e variate i

vostri cibi vegetali. Seguite la stagionalità! Controllate

quali frutti e quali ortaggi sono di stagione nella vostra

area geografica vi può aiutare anche a risparmiare

soldi. Avete una terribile voglia di qualcosa di dolce?

Provate la frutta essiccata come i mirtilli

i, il mango, le

albicocche, le ciliegie o l'uvetta. Per raggiungere la

vostra quota di frutta giornaliera, tenete sempre a

portata di mano del a frutta fresca lavata: mangiatene

un pezzo quando sentite il bisogno di uno spuntino.

Variate i vegetali aggiungendone uno nuovo ad ogni

pasto nei vari giorni.

Aggiungete colore al e insalate con
carote, cavolo

cappuccio rosso o fagiolini.

Le verdure stanno bene abbinate ad un
pinzimonio o

ad un condimento: provate un
pinzimonio con pochi

grassi oppure l'hummus con broccoli
crudi, peperoni

rossi e gial i, taccole, sedano,
pomodorini o cavolfiore.

Servite la giusta porzione

Se comincerete a ridurre le porzioni di cibo a quantità

salutari, anche il vostro corpo sarà più propenso a ridurre

il suo grasso. Controllate le etichette nutrizionali e i menu

dei ristoranti per scovare le calorie nascoste. Cominciate a

misurare a occhio il vostro cibo in modo da comprendere

quando è troppo o quando la dose è corretta. Infatti, non

avete bisogno di pesare o misurare il

vostro cibo ogni

39

volta che mangiate: basterà imprimere
nel a mente

un'immagine di un qualsiasi oggetto
grande quanto la

giusta porzione di cibo, in modo da
facilitarvi l'operazione.

Per ridurre le vostre porzioni:

✓ Mangiate da un piatto più piccolo,
come quel i da

antipasto o da dessert.

✓ Imparate a servire in tavola soltanto la corretta

porzione.

✓ Non fate il bis né tenete in tavola del cibo in più che vi

tenti.

✓ Conservate gli avanzi in contenitori monoporzione

per pasti veloci.

I ristoranti, solitamente, servono per ogni persona una

quantità di cibo che basterebbe per due

o tre persone,

ma non dovete mangiarla tutta:

✓ Ordinate metà porzione o qualcosa dal menu dei

bambini.

✓ Se ordinate una porzione completa, fatevene mettere

da parte metà in un contenitore prima di iniziare a

mangiare.

✓ Dividete il piatto con un amico.

✓ Mangiate un antipasto sano e una zuppa o

un'insalata anziché un piatto principale.

Penso sia il caso di citare una risorsa molto utile, chiamata

Il Piatto del Mangiar Sano (sviluppato dagli esperti di

nutrizione del a Harvard T.H. Chan School of Public Health

e edito da Harvard Health Publications), che fornisce una

Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

ACQUA

OLI
SANI



Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

Più ortaggi e più varietà, meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



MUOVITI!!

guida dettagliata, in un formato semplice, per aiutare le

persone a compiere le migliori scelte alimentari.

Eccolo qui:

Potete usare il Piatto del Mangiar Sano come una guida

per creare pasti salutari e bilanciati (sia serviti nel piatto sia

in caso di pranzo al sacco). Potete anche appenderne una

copia sul vostro frigorifero come memo giornaliero per

continuare a seguire un corretto stile di vita!

LA MIA ESPERIENZA CON LA VLCKD

Tutti quelli che mi conoscono possono dire con certezza

che io sono dipendente dallo sport, specialmente dalla

bici (da strada e mountain bike), dalla corsa, dallo sci e

dall'escursionismo. Ogni giorno ho bisogno della mia

dose di sport, altrimenti divento nervosa e mi sento come

se fossi malata.

È ben noto che le prestazioni sportive migliorano se la

percentuale di grasso di deposito è limitata (mentre il

grasso essenziale è necessario per mantenere le funzioni

vitali e riproduttive). Per questa ragione, ho deciso di

provare la VLCKD, in modo da migliorare la mia

composizione corporea e perdere un po' di grasso,

migliorando così le mie prestazioni

sportive soprattutto

sul e salite.

Ho optato per questo tipo di dieta perché mi piaceva il

fatto di poter perdere molti chili in pochi giorni, senza

sacrificare la massa muscolare e, soprattutto, dovendo

ridurre il tempo e l'intensità degli allenamenti solo per 21

giorni. Quest'ultimo punto mi ha spinto a scegliere i mesi

di ottobre e novembre per seguire la VLCKD, dato che

questo periodo è solitamente “di scarico”: il momento

ideale per migliorare la composizione corporea ed

iniziare, così, una nuova stagione sportiva nel miglior

modo possibile.

Ero un po’ spaventata perché temevo di sentirmi sempre

stanca ed affamata durante i primi 21 giorni, senza

energie per allenarmi. Durante i primi tre giorni, è stato

molto difficile mangiare solo 800 kcal e saltare gli spuntini,

come pure ridurre fortemente la colazione (il mio pasto

preferito della giornata). Considerato il lavoro che svolgo,

è stato difficile incontrare pazienti che parlavano tutto il

tempo di cibo, e ancora più difficile dover preparare loro

un piano nutrizionale. È stato anche difficile accettare di

ridurre la durata e l'intensità degli allenamenti (le mie

gambe non potevano lavorare bene senza glicogeno...).

Dopo questa fase di adattamento, ho iniziato a sentirmi

molto bene: il peso sulla bilancia precipitava, ero attiva al

lavoro, il sonno è migliorato, il mio intestino lavorava

correttamente (di solito, invece, è

spesso infiammato se

seguo un'alimentazione "normale"), mi sentivo come

disintossicata dalle voglie di carboidrati e, con mia grande

sorpresa, mi sentivo leggera come una piuma quando

andavo a correre. Inoltre, non mi sentivo affamata (grazie

ai corpi chetonici e alle proteine), la preparazione dei pasti

era molto semplice e veloce e ho iniziato a mangiare più

lentamente: questo è un ottimo modo per apprezzare di

più ciò che si mangia, per raggiungere la sazietà ed

evitare problemi digestivi.

Ho perso circa il 10% del mio peso corporeo durante i

primi 21 giorni e la fase di transizione e la percentuale di

grasso corporeo è passata dal 22% al 17%. Ho continuato

a fare sport tutti i giorni anche nella fase di dimagrimento,

bruciando almeno 400 kcal al giorno (e fino a 600 kcal in alcuni giorni).

Mi sono sentita molto soddisfatta dopo questo periodo:

un tempo brevissimo per perdere tanta massa grassa,

43

senza sacrificare la massa muscolare e senza soffrire poi

così tanto.

Ora sono pronta per scalare tutte le

montagne del

mondo! □

Gaia De Sanctis, PhD

Biologa Nutrizionista

44

BIBLIOGRAFIA

Caprio M. et al. (2019) Very-low-calorie ketogenic diet (VLCKD) in the

management of metabolic diseases: systematic review and consensus

statement from the Italian Society of

Endocrinology (SIE). J Endocrinol

Invest. 2019 Nov;42(11):1365-1386.

Tuttolomondo A. et al. (2019) Metabolic and Vascular Effect of the

Mediterranean Diet. Int J Mol Sci. 2019 Sep 23;20(19).

Merra G. et al. (2017) Effects of very-low-calorie diet on body composition, metabolic state, and genes expression: a randomized double-blind

placebo-controlled trial. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2017 Jan;21(2):329-

345.

Castaldo G. et al. (2016) An observational study of sequential protein-

sparing, very low-calorie ketogenic diet (Oloproteic diet) and hypocaloric

Mediterranean-like diet for the treatment of obesity. *Int J Food Sci Nutr*.

2016 Sep;67(6):696-706.

Merra G. et al. (2016) Very-low-calorie ketogenic diet with aminoacid

supplement versus very low restricted-

calorie diet for preserving muscle

mass during weight loss: a pilot double-blind study. Eur Rev Med

Pharmacol Sci. 2016 Jul;20(12):2613-21.

Paoli A. et al. (2015) Ketosis, ketogenic diet and food intake control: a complex relationship. Front Psychol. 2015 Feb 2;6:27.

Paoli A. et al. (2013) Long term successful weight loss with a combination

biphasic ketogenic Mediterranean diet and Mediterranean diet

maintenance protocol. *Nutrients*. 2013 Dec 18;5(12):5205-17.

Bueno NB. et al. (2013) Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat

diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised control ed

trials. *Br J Nutr*. 2013 Oct;110(7):1178-87.

Paoli A. et al. (2011) The ketogenic diet: an underappreciated therapeutic

option?. *Clin Ter*. 2011;162(5):e145-53.

Paoli A. et al. (2011) Effect of ketogenic Mediterranean diet with

phytoextracts and low carbohydrates/high-protein meals on weight,

cardiovascular risk factors, body composition and diet compliance in Italian

council employees. Nutr J. 2011 Oct 12;10:112.

Adam-Perrot A. et al. (2006) Low-carbohydrate diets: nutritional and

physiological aspects. Obes Rev. 2006 Feb;7(1):49-58.

Volek JS, Sharman MJ. (2004)
Cardiovascular and hormonal aspects of
very-low-carbohydrate ketogenic diets.
Obes Res. 2004 Nov;12 Suppl
2:115S-23S.

Lyle McDonald (1998) The Ketogenic
Diet: a Complete Guide for the
Dieter and the Practitioner. ISBN 0-
9671456-0-0.

Atkinson RL, Kaiser DL. (1985) Effects
of calorie restriction and weight loss
on glucose and insulin levels in obese
humans. J Am Col Nutr.

1985;4(4):411-9.

Harvard T.H. Chan – School of Public Health - “Healthy Eating Plate”:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionso/eating-plate/>

46