



LA DIETA CHETOGENICA SENZA RINUNCIARE AI CARBOIDRATI

Brucia il grasso in eccesso e
tonifica il corpo in due
fasi mangiando
strategicamente anche i tuoi
cibi preferiti

MAURO SIGNORETTI

La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati

Brucia il grasso in eccesso e tonifica il corpo in due fasi mangiando strategicamente anche i tuoi cibi preferiti

Mauro Signoretti

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo ebook è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista.

Chi è ammalato o sospetta di esserlo dovrebbe farsi visitare e sottoporsi a dei controlli. L'autore in ogni modo declina espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi dovuti a una mancata conoscenza del proprio stato di salute e da un uso errato delle informazioni.

Tutti i diritti sono riservati a norma

di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o tradotta, senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo, né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

Introduzione

Il sistema alimentare che a breve ti illustrerò, prende spunto dalle già note diete chetogeniche. Ma presto capirai perché come titolo di questo ebook ho scelto la “Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati”. L’ho fatto proprio per distinguermi dalle altre.

Inoltre, ti illustrerò ulteriori miglioramenti rispetto alle diete chetogeniche comunemente illustrate. Infine, quanto sto per svelarti è frutto

della mia reale (e tutt'oggi praticata) esperienza con una dieta chetogenica a due fasi.

Se da un parte ci sono coloro che ossidano con efficienza i grassi, cavandosela benissimo con basse quantità di carboidrati e senza risentirne minimamente sia in termine di forza che di massa muscolare (e conseguente perdita di grasso corporeo) dall'altra ci sono quelli che non possono prolungarla oltre un certo periodo. Spesso, anche per non compromettere un'affinità con i carboidrati evitando di ingrassare al solo sguardo.

Lo stratagemma consiste nello scoprire la giusta quantità di carboidrati (set point) con cui il tuo corpo funziona adeguatamente. Pertanto, bisogna vedere quanto bene te la cavi con una dieta che ha una quantità di carboidrati alimentari estremamente bassa e per quanto tempo.

Per questo, si parte con una fase di valutazione che consiste nel ciclizzare una dieta chetogenica.

Trasformarsi in una macchina brucia grassi

Le diete ricche di carboidrati molto spesso lasciano il corpo flaccido e senza tono muscolare. La dieta chetogenica invece massimizza la produzione e l'impiego dei tre grossi ormoni del corpo: testosterone, ormone della crescita ed insulina. Questi sono il tuo miglior alleato per rassodarti in maniera assolutamente naturale.

Inoltre, sposta il metabolismo: da una macchina “brucia zuccheri” (che produce grasso) a una macchina “brucia grassi” (che tonifica il corpo).

La dieta chetogenica, come avrai già avuto modo di leggere altrove, si basa su una quantità maggiore di grassi, buona quota di proteine (attenzione, non è una dieta iper-proteica!) e pochi carboidrati. Ma la dieta chetogenica a due fasi offre anche una simpatica variante: un inaspettato aumento dei carboidrati ad indice glicemico alto.

Per dirtela brevemente, i grassi alimentari portano ad accumuli di adipe solamente nelle diete ipercaloriche ricche di carboidrati. Ecco perché la quantità di carboidrati nella dieta determina la finalità dei grassi (usati o immagazzinati). I grassi alimentari, impiegati correttamente, possono decretare il dimagrimento e modellamento del proprio corpo.

La dieta primitiva non era vegana

L'equivoco largamente diffuso è dipingere l'uomo antico come un erbivoro. I vegetariani ancora oggi affermano che la loro dieta sia la più naturale e antica. Questo non è vero. Studi archeologici mostrano come i nostri antenati si nutrissero di carne.

Esiste un valido motivo: la carne è di gran lunga una fonte migliore di importanti aminoacidi (necessari

all'organismo) rispetto ai vegetali. Nella dieta chetogenica la quantità di grassi in essa contenuta (in alcuni tagli) è altrettanto importante poiché usiamo l'assunzione del grasso per smuovere il metabolismo.

Come già detto, le abitudini alimentari dei nostri antenati hanno decretato quello che oggi è il nostro patrimonio genetico. Evitiamo discorsi sull'inquinamento ambientale dovuto all'industria della carne perché - come spiegato nell'altro mio ebook "*Paleo Dieta senza paranoie*" (lo trovi sempre su Amazon nella collana "*Alimentazione degli Antenati*") - la

migliore fonte di carne è quella alimentata ad erba e non attraverso impasti di farine (come negli allevamenti industriali).

Il piccolo allevatore non ha alcun impatto sull'ambiente.

I benefici dei grassi alimentari

In risposta alla ormai terrificante frase “i grassi fanno male”, elenchiamo i veri benefici:

- I grassi provenienti da fonti animali (e vegetali) costituiscono una fonte di energia.
- Apportano i costituenti fondamentali per le membrane cellulari, gli ormoni e le prostaglandine che

decretano importanti processi chimici.

- Sono necessari per una corretta assimilazione, scomposizione ed impiego delle vitamine A, D, E e K.

- Sono necessari per la conversione del carotene in vitamina A.

- Sono molto saporiti (un notevole piacere nel mangiare).

- Come le proteine, hanno un alto potere saziante.

La flessibilità della dieta chetogenica a due fasi

L'aspetto interessante e rivoluzionario è l'adattamento verso chiunque. La dieta chetogenica a due fasi è sviluppata per decretare il tuo quantitativo di carboidrati con cui “funzionerai per il meglio”. Programmando il ruolo dei carboidrati nella dieta, possiamo determinare in quali momenti attivare le “tempeste

ormonali” per ricavarne il massimo effetto (dimagrimento, modellamento e tonificazione).

Attraverso la fase di valutazione, insegna al corpo come bruciare efficacemente i grassi introdotti e l'adipe accumulato. Per farlo, devi iniziare con un basso quantitativo di carboidrati al giorno per poi (se necessario) salire.

Dimagrire senza farmaci (e integratori)

In oltre 15 anni ho consumato ogni genere di integratore per bruciare i grassi. Non posso dirti quanto mi siano stati d'aiuto perché mentre li usavo stavo anche a dieta. Ma ho il sospetto che l'unico vero dimagrimento sia avvenuto nel mio portafogli. Uno dei benefici della dieta chetogenica a due fasi è l'assenza di qualsiasi farmaco o integratore. Fatta eccezione per gli acidi grassi omega 3 qualora le fonti di carne

che acquisti non sono alimentati ad erba (come spiegato nel mio ebook “*Paleo Dieta senza paranoie*”).

Aumentando i grassi e riducendo i carboidrati allo stretto necessario ho riscontrato i seguenti benefici:

- Dimagrimento senza farmaci/integratori.
- Riduzione del grasso corporeo senza sacrificare la massa magra (muscoli).

- Perdita dell'adipe nei punti giusti

- Riduzione del catabolismo (“auto-cannibalismo”).

- Eliminazione dei disturbi dovuti a un'alimentazione ricca di carboidrati complessi.

- Massima flessibilità.

- Facilità di utilizzo.

- Nessun calo o arresto dei risultati.

- Aumento della resistenza fisica.

- Mantenimento del peso corporeo nonostante l'elevato numero di calorie ingerite.

- Minori (pari a zero) attacchi di fame compulsiva (i grassi saziano veramente a differenza dei carboidrati). Ma se hai seri problemi nel controllare la tua fame ti rimando al mio ebook *“Come programmare la Mente Inconscia per dimagrire costantemente (con o senza dieta)”*.

- Incremento dell'energia anche durante la perdita di peso.

Ridurre il grasso senza sacrificare i muscoli

Uno dei problemi della dieta iperglucidica è che a parità di peso perso se ne va anche buona parte della massa muscolare. Con la dieta chetogenica a due fasi questo non avviene. Una quantità di grassi aiutano a elevare nel corpo la lipolisi, ossia la scomposizione del grasso senza ridurre drasticamente l'apporto calorico giornaliero. Con le diete ricche di carboidrati vedrai (o avrai constatato)

che circa il 60% della perdita di peso è grasso e il 40% muscolo. Nelle diete con una quantità maggiore di grasso e minore di carboidrati le percentuali possono arrivare al 90% nei grassi e meno del 10% di muscoli.

Perdita di grasso nei punti giusti

Ognuno di noi (uomo o donna) ha dei punti in particolare dove il grasso si accumula maggiormente. Per molte persone è la pancia, per altre sono le cosce e i glutei. Seguendo una dieta con una quantità maggiore di grassi e minore di carboidrati perderai il grasso nei tuoi punti più dolenti. I depositi adiposi del corpo vengono trattati alla stregua di grassi alimentari e quindi bruciati per dare energia al corpo.

Nelle diete ricche di carboidrati, diversamente, il corpo farà di tutto per salvaguardare quei depositi adiposi. Con la dieta chetogenica a due fasi non si avrà un abbassamento del metabolismo. Per farlo, come accennato precedentemente, si sfruttano i tre principali ormoni: testosterone, ormone della crescita e insulina.

Svolgendo un'attività fisica, chiaramente, otterremo un impatto maggiore più velocemente.

Aumento di energia: Come evitare l'effetto “yo-yo”

Molte persone durante una dieta lamentano una perdita di energia. Si sentono stanche e deboli. La cosa è comprensibile: perdono massa muscolare e forza. Quantità maggiori di carboidrati riducono l'effetto “yo-yo” e le conseguenti variazioni di umore ed energia.

Con la dieta chetogenica a due fasi

questo non accade. Tranne per i primi periodi (normale se provieni da un'alimentazione ricca di ogni tipo di carboidrato). Devi avere la pazienza e la costanza di effettuare il passaggio metabolico (fase di assestamento) verso il consumo di grassi a scopi energetici. Grazie agli effetti sinergici dei tre ormoni, perderai meno massa magra e una maggior quantità di adipe. Il tutto, incrementando la forza.

Riduzione del catabolismo

Con “catabolico” si intendono le forze che degradano la muscolatura e la impiegano a scopi energetici. La dieta chetogenica a due fasi, assieme a una corretta attività fisica, porta l'organismo a produrre quantità minori di cortisolo (ormone prodotto dalle ghiandole surrenali che induce il catabolismo). Riducendo il catabolismo, il nostro corpo conserva l'importante massa muscolare tonificandosi mentre cala di peso.

La semplicità della dieta chetogenica a due fasi

Seguire la dieta chetogenica a due fasi è molto semplice. E' uno stile di vita e non una semplice dieta appesa sullo sportello del frigorifero. E' comodissima perché è naturale. Alterna periodi di maggiori quantità di grassi e minori di carboidrati con sessioni in cui le porzioni di quest'ultimi crescono sensibilmente in maniera strategica.

La dieta chetogenica a due fasi è flessibile non dovendo rinunciare neanche ai tuoi cibi preferiti. I plateau (periodi in cui i progressi si arrestano) sono decisamente minori rispetto a qualsiasi altra dieta. Lo spostamento metabolico che ti renderà una “macchina brucia grassi” ti assicurerà una consistente perdita di grasso corporeo mentre l'energia aumenta (maggiore resistenza).

L'inganno energetico dei carboidrati

L'adenosin trifosfato (ATP) viene generato per ricavare l'energia di cui l'organismo necessita per la contrazione muscolare, la respirazione, le funzioni delle cellule cerebrali e tutte le altre attività organiche. Per anni ci hanno detto che ricavare l'ATP abbiamo bisogno di glicogeno e glucosio derivanti dai carboidrati.

Quello che le persone non comprendono è che il corpo può produrre il glucosio senza assumere carboidrati (gluconeogenesi) e che le proteine e i grassi possono essere impiegati per apportare energia e ripristinare i livelli di ATP.

E' sbagliato (e controproducente) credere che nella dieta debbano essere presenti i carboidrati per le funzioni corporee. Quando questi sono assunti in grosse quantità, bruciamo il glucosio derivante per trarne energia. Il glucosio entra nel torrente ematico e viene usato per energia immediata o immagazzinata nel fegato e nella muscolatura. Il

glucosio non immagazzinato sotto forma di glicogeno viene trasformato in trigliceridi (adipe).

Diversamente, quando viene usato a scopi energetici, il glicogeno immagazzinato viene riconvertito in glucosio e consumato direttamente dalle cellule oppure trasportato attraverso il torrente ematico ad altre cellule del corpo per essere convertito e impiegato come energia.

In sintesi, quando nella dieta sono i grassi e le proteine a costituire la quota

più abbondante, non occorre una grossa quantità di glicogeno o di glucosio per avere energia. Buona parte di questa deriverà dalla scomposizione degli acidi grassi liberi nella dieta e dall'adipe immagazzinato nel corpo. In pratica, una dieta ricca di grassi attiva gli enzimi lipolitici (smaltimento dei grassi) riducendo quelli lipogeni (che producono il grasso).

La chetogenica a due fasi attiva lo “spostamento metabolico”. E' esattamente così che funziona il corpo: l'ossidazione dei grassi è regolata anzitutto dalla quota di carboidrati e non da quella dei grassi.

Di seguito riporto i benefici metabolici della dieta chetogenica a due fasi:

- Bruciare i grassi piuttosto che il glucosio questo perché senza grassi alimentari il corpo immagazzina il grasso in eccesso.
- Le proteine muscolari vengono risparmiate.
- L'adipe viene bruciato nei punti più critici.

La fase di valutazione della dieta chetogenica a due fasi

Inutile dirti che prima di intraprendere un qualsiasi sistema alimentare, devi sottoporli a delle analisi (in questo ebook ti spiegherò quali analisi effettuare). E' assolutamente importante. Non iniziare senza averle svolte.

Ribadisco che lo scopo della dieta chetogenica a due fasi è trovare la tua personale quantità ottimale di carboidrati. La fase iniziale è di assoluta importanza per determinare come il tuo corpo funziona in caso di una privazione di carboidrati. Se provieni da un'alimentazione molto dipendente dai carboidrati ne avrai bisogno come non mai.

Diversamente, coloro che ossideranno bene i grassi se la caveranno eccellentemente in questa fase.

La valutazione può avere una durata compresa tra le 2 e le 6 settimane. Tutto dipende dal tuo livello di comfort o disagio. La dieta chetogenica a due fasi è una strategia progettata a fase variabili. Di base, è costituita da una fase povera di carboidrati ma ricca di grassi per 5 giorni a settimana (diciamo dal lunedì al venerdì) e un'altra con un carico di carboidrati, pochi grassi (diciamo il weekend).

In entrambe le fasi bisogna assumere una giusta dose di proteine. In ogni caso, nelle prime due settimane devi rimanere a carboidrati bassi per i primi 12 giorni consecutivi. Il ricarico (te ne parlerò a

breve) avviene nel weekend della seconda settimana.

Questa fase serve per compiere lo spostamento dal bruciare i carboidrati a bruciare i grassi come principale fonte energetica. E' una fase piuttosto semplice. Nei giorni con pochi carboidrati, devi limitarti ad assumere soltanto 30 grammi di carboidrati al giorno da distribuire come vuoi. La ripartizione calorica (volendo senza contare le calorie se riesci a regolarti ad occhio) deve essere distribuita in questo modo (circa):

| Quota di carboidrati da assumere | % grassi | % proteine | % carboidr |
|--|-------------|---------------|---------------|
| Massimo durante la settimana (30 g) | 50- 60% | 30- 40% | 5-10 |
| Weekend nessun limite (36-48 ore di carico di carboidrati) | 20- 40% | 15- 30% | 35 60% |

Giunto al secondo sabato e per tutti i sabati a venire, effettua il grosso stravolgimento (strategico). Eleva di molto carboidrati per un minimo di 12 ore e un massimo di 48 ore. Non posso dirti se funzionerai meglio con 12, 24 o 48 ore di ricarica. Questo lo dovrai valutare facendo delle prove. Se noterai un incremento della massa grassa (ad esempio) con 48 ore, prova a scendere.

Alla fine devi trovare la tua esatta

fase di ricarica.

L'insulina si alzerà in maniera drammatica (positivamente). La fase delle diete con una quantità maggiore di grassi e meno carboidrati, rende la risposta dell'insulina – a fronte dell'incremento dei carboidrati – addirittura maggiore di quella che sarebbe normalmente. Ricorda che l'insulina è l'ormone anabolico per eccellenza!

La prima cosa che fa il tuo corpo in risposta a questo carico “esagerato” di

carboidrati è riempire i muscoli di glicogeno e attivare il rassodamento. Questa è la parte della dieta che ti garantirà una base attraente. Inoltre tutti questi carboidrati aumenteranno la serotonina del tuo corpo facendoti sentire piuttosto rilassato.

Tornato alla fase con pochi carboidrati, ti sentirai pieno di energie e pronto ad affrontare la settimana (e gli allenamenti).

I primi due giorni di alimentazione con pochi carboidrati (diciamo il lunedì

e il martedì), il tuo organismo brucerà tutto il glicogeno assimilato durante il weekend continuando a consumare tutti gli acidi grassi. In sintesi, vi sarà un incremento del potenziale lipolitico (e quindi di modellamento del corpo).

Ripeto, è importante capire quando fermarti durante il weekend (fase di ricarica). Un appetito piuttosto spropositato va bene (farà entrare in gioco l'insulina molto più velocemente) ma devi fare molta attenzione. Siamo diversi e ciascuno ha una velocità di accumulo di grasso differente.

Molto dipende anche dalla tipologia di ricarica che vorrai eseguire. Se ad esempio mangerai tutto quello che vorrai senza porti limiti e senza considerare i rapporti tra i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine).

Personalmente, dopo varie ricariche sconsiderate da anni ormai scelgo quelle che rispettano precisi rapporti tra i macronutrienti. La mia ricarica ottimale si presenta in questo modo:

60% carboidrati - 20% proteine -
20% grassi

Inoltre stabilisco anche l'apporto calorico per raggiungere il massimo dei risultati. Ma di questo te ne parlerò più avanti.

Questo è il motivo per cui devi essere consapevole quando inizierai a sentirti grasso e gonfio. Soprattutto se non imposti delle precise quote caloriche. E' il tuo campanello di allarme che ti sta dicendo "Finita la baldoria!". La cosa importante è capire quando è abbastanza. Appena avverti di essere pieno e gonfio, è il momento di tornare allo schema a lipidi elevati e glucidi ridotti.

Ci vuole tempo per imparare a conoscersi. Non avere fretta e aiutati con il diario prendendo nota ogni settimana del tuo peso e le misurazioni con il metro da sarta.

Ripeto (meglio essere ripetitivo), non eseguire la carica nella prima settimana della fase di valutazione. Di seguito qualche suggerimento sulla scelta di alimenti con zero o pochissimi carboidrati. Per tutto il resto, come al solito, ti consiglio di informarti sui cibi di tuo interesse e di leggere (qualora siano confezionati) le etichette.

**ESEMPI DI
ALIMENTI A
ZERO (o pochi)
CARBOIDRATI**

ALIMENTO

PORZIONE

C

Mortadella

2 fette

9

Prosciutto di
suino (grasso
compreso)

85 g

2

| | | |
|--|---------|----|
| Prosciutto di suino (parte magra) | 68 g | 10 |
| Bacon | 3 fette | 10 |
| Maionese fatta in casa | 15 ml | 10 |
| Suino, costoletta (lombata) alla griglia (grasso compreso) | 88 g | 20 |

Suino,
costoletta
(lombata) alla
griglia (parte
magra)

71 g

1.

Bistecca,
lombata, alla
griglia (parte
magra)

71 g

1.

Vitella,
cotoletta, brasata,
alla griglia

185 g

1.

| | | |
|----------------------------|------|----|
| Manzo essiccato a pezzi | 71 g | 1. |
| Agnello, cotolette, | 48 g | 1. |

| | | | | | |
|--|---|----|-----|---|---|
| coscia, brasato, parte magra | | | | | |
| Agnello, cotolette, coscia, brasato (parte magra) | g | 48 | 135 | 0 | 1 |
| Agnello, cotolette, coscia, brasato (grasso | g | 62 | 220 | 0 | 2 |

| | | | | | |
|--|---|----|-----|---|---|
| compreso) | | | | | |
| Agnello, costoletta, arrostita (parte magra) | g | 57 | 130 | 0 | 1 |
| Agnello, costoletta (lombata), alla griglia (grasso compreso) | g | 79 | 235 | 0 | 2 |
| Agnello, | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|-----|---|---|
| costoletta (lombata), alla griglia (parte magra) | g | 65 | 140 | 0 | 1 |
| Suino, spalla, brasata (grasso compreso) | g | 85 | 295 | 0 | 2 |
| Sogliola al forno senza grassi | g | 85 | 80 | 0 | 1 |
| | | | | | |

| | | | | |
|-------|------------|------|---|---|
| Lardo | 1 tazza | 1850 | 0 | C |
| Lardo | 15 ml | 115 | 0 | C |

| | | | | |
|--------------------------|------------|-----|---|--|
| Olio d'oliva | 15 ml | 125 | 0 | |
| Suino a fette (cotto) | 1 fetta | 50 | 0 | |

| | | | |
|---|-------------|-----|---|
| Uova, crude, albume | 1 albume | 15 | 0 |
| Uova, crude, tuorlo | 1 tuorlo | 60 | 0 |
| Vitella, costoletta, arrosto (grassi medi) | 85 g | 230 | 0 |
| Tacchino, arrostito (parte magra) | 2 pezzi | 135 | 0 |

| | | | |
|--|--------------|-----|---|
| Olive nera (confezionate) | 3 piccole | 15 | 0 |
| Olive verdi (confezionate) | 4 medie | 15 | 0 |
| Tè ad infusione | 236 ml | 0 | 0 |
| Tacchino, arrosto (grasso compreso) | 4 pezzi | 160 | 0 |

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------|-----|---|
| Anatra arrosto (solo la carne) | $\frac{1}{2}$ anatra | 445 | 0 |
| Manzo, collo (grasso compreso) | 85 g | 325 | 0 |
| Pollo, confezionato (senza ossa) | 142 g | 235 | 0 |

| | | | | |
|--|---------------|----|---|--|
| Fegatini di pollo cotti | 1 fegatino | 30 | 0 | |
| Caffè americano | 177 ml | 0 | 0 | |
| Prosciutto di tacchino, coscia (conservato) | 2 fette | 75 | 0 | |
| Bistecca | | | | |

| | | | | |
|---|---|----|-----|---|
| di manzo (lombata) alla griglia (grasso compreso) | g | 85 | 240 | 0 |
| Bistecca di manzo, cotta, collo (parte magra) | g | 62 | 170 | 0 |
| Manzo cotto (quarto posteriore, grasso compreso) | g | 85 | 220 | 0 |

| | | | | |
|---|---|----|-----|---|
| Manzo cotto (quarto posteriore, parte magra) | g | 79 | 175 | 0 |
| Aringa in salamoia | g | 85 | 190 | 0 |
| Salmone rosso al forno | g | 85 | 140 | 0 |
| Salmone rosa in scatola (senza lisce) | g | 85 | 120 | 0 |

| | | | | |
|-------------------------------|---|----|-----|---|
| Pollo, petto, arrostito | g | 85 | 140 | 0 |
|-------------------------------|---|----|-----|---|

| | | | | |
|--------------------------|---|----|-----|---|
| Manzo, cuore, brasato | g | 85 | 150 | 0 |
|--------------------------|---|----|-----|---|

| | | | | |
|--|---|----|-----|---|
| Manzo, costoletta, arrostita (grasso compreso) | g | 85 | 315 | 0 |
|--|---|----|-----|---|

Manzo,
costoletta,
arrostita (parte
magra)

g

62

150

0

Salmone
affumicato

g

85

150

0

Tonno in
salamoia in
scatola

g

85

135

0

Pollo,

227

| | | | |
|---|---------|-----|---|
| stufato (grasso compreso) | g | 250 | 0 |
| Tonno in scatola sgocciolato (con olio d'oliva) | g 85 | 165 | 0 |
| Manzo macinato alla griglia | g 85 | 245 | 0 |
| Sardine in scatola con olio | 85 | 175 | 0 |

| | | | | |
|---|----|-----|-----|---|
| (sgocciolato) | g | | | |
| Granchio in scatola | g | 227 | 135 | 1 |
| Gamberetti in scatola (sgocciolati) | g | 85 | 100 | 1 |
| Caffè istantaneo | ml | 177 | 0 | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------------|------------|-----|---|---|
| Salame | 2 fette | 145 | 1 | 8 |
| Suino insaccato (confezionato) | 2 fette | 140 | 1 | 5 |
| Uova crude intere | 1 uovo | 75 | 1 | 6 |
| Uova cotte (fritte) | 1 uovo | 90 | 1 | 6 |
| | | | | |

| | | | | |
|------------------|-----------|-----|---|---|
| Uova sode | 1 uovo | 75 | 1 | 6 |
| Uova affogate | 1 uovo | 75 | 1 | 6 |
| Uova strapazzate | 1 uovo | 100 | 1 | 7 |

Attenzione ai carboidrati nascosti

Nel supermercato ci sono molti cibi confezionati che apparentemente non contengono carboidrati. Se leggi la tabella nutrizionale sembrano non esserci. In verità, leggendo gli ingredienti, eccoli là!

Ti faccio un esempio con questa confezione di wurstel della Fiorucci.



Sulla tabella nutrizionale riportano “zero carboidrati”. Ora dai uno sguardo

agli ingredienti. Tra i tanti, trovi il destrosio uno zucchero che si trova allo stato libero in alcuni vegetali, nella frutta matura e nel miele.



Altro esempio. Prendiamo una confezione di Simmenthal. Diamo uno sguardo alla tabella nutrizionale. Notiamo “Carboidrati 0,2 grammi”.



Ora guardiamo gli ingredienti (di seguito la foto).



Anche qui, tra i tanti ingredienti, troviamo il miele, la farina di semi di carrube e marsala. In entrambi gli esempi non mi dilungo sui conservanti, esalatori, antiossidanti chimici ecc.

Quando introdurre i carboidrati nella dieta

Ti avevo detto che la dieta chetogenica a due fasi ti permetterà di individuare la tua esatta quantità di carboidrati. Questo avviene dopo la fase di valutazione. Di solito occorrono dalle tre alle quattro settimane (durante la fase di valutazione) per vedere se possiamo proseguire con i 30g al giorno oppure incrementare la percentuali di

carboidrati. Non basta (qualora ne avessi bisogno) aumentare le quantità ma capire anche “quando” inserire i grammi in aggiunta.

Facciamo qualche esempio. Se sei moderatamente stanco, prima di aumentare i carboidrati, controlla che il problema non dipenda dal potassio o dalla scarsità di altri minerali. In seguito, prosegui con altre due settimane di valutazione.

Valuta in seguito il tuo stato psicofisico.

Se invece sei seriamente provato allora procedi con una delle varianti che troverai nel diagramma che a breve ti mostrerò.

Altro esempio. Se ti senti bene dal sabato al mercoledì e inizi ad accusare la stanchezza entro giovedì, allora potresti provare un giorno di sbalzo insulinico di mercoledì. In pratica, dovresti aumentare di 100 grammi la quota di carboidrati. Fatto questo tentativo, la settimana successiva valuta il tuo stato. Nel mio caso, non ho mai accusato grossi cali. Ad oggi mi mantengo sui 30 grammi di carboidrati per 5-6 giorni a settimana. Per questo, ti

suggerisco di non trarre subito a conclusioni affrettata soltanto per giustificare una tua voglia di carboidrati. Devi sperimentare per conoscerti al meglio, come mai hai fatto fino ad oggi!

Nonostante questo, le calorie che assumo sono moderatamente alte grazie all'introduzione di una massiccia dose di grassi che, ti ricordo, per ogni grammo garantiscono un apporto calorico maggiore rispetto ai carboidrati (e alle proteine). Ma se hai una vita sedentaria oppure se esegui attività fisica ad alta intensità e basso volume, ti consiglio di non eccedere con le calorie. Per venirti incontro, nella gestione dei pasti senza

esagerare nonostante siano in cheto, ti rimando al mio ebook *“La strategia dei 3 digiuni intermittenti”* che trovi sempre su Amazon.

Se invece i 30 grammi al giorno veramente non sono sufficienti, allora prova a raddoppiare la dose passando a 60 grammi. Statisticamente le persone che aumentano i carboidrati non vanno mai oltre i 100 (massimo 150) grammi giornalieri. Di norma 1,1 – 2,2 grammi di carboidrati per ogni chilogrammo di peso corporeo magro sono la norma per coloro che sono relativamente scarsi nell'ossidare i grassi.

Occorre tempo e sincerità (diversamente non otterrai risultati) prima di scoprire qual è il tuo set point per i carboidrati.

Riepiloghiamo quello che abbiamo detto fino ad ora.

- Effettua un check-up prima di iniziare.
- Nessuna ricarica di carboidrati nei primi 12 giorni.
- Termina la ricarica dei carboidrati

non appena accusi un aumento della massa grassa (e gonfiore).

- Tieni i carboidrati sotto i 30 grammi e i grassi ad almeno 50% durante la “fase di valutazione” per effettuare lo “spostamento metabolico”.

- Mangiare in base alla fame.

- Sperimenta gli alimenti per scoprire quelli che funzionano meglio per te.

- Non preoccuparti delle calorie. In seguito per una migliore definizione (qualora fosse un tuo obiettivo) puoi cominciare a conteggiarle.

- Prima di iniziare, prendi un integratore di fibre.
- Valuta attentamente la presenza di carboidrati nei cibi confezionati.

NOTA: Gran parte dei problemi riscontrati all'inizio della dieta chetogenica hanno a che fare con la consistenza delle feci. Per aggirare questo problema, assumi un integratore di fibre per far passare attraverso l'ultimo tratto dell'apparato digerente gli alimenti processati. Inoltre, come carboidrati, assumi soltanto verdura, una fonte importante di antiossidanti e sostanze fitochimiche. Se l'intestino

rimane irregolare assumi qualche cucchiaino di crusca ogni giorno. Come ultimo tentativo, assumi dei lassativi ma solo in questa fase transitoria. In seguito non dovresti aver alcun problema.

SUGGERIMENTO: Come ti accennavo prima, preferisco conteggiare le calorie in entrambe le fasi (scarica e ricarica). Ma ciò non deve riguardare la tua fase iniziale soprattutto se non sei mai stato così basso con i carboidrati. E' un suggerimento che ti do soltanto per il futuro. Ho notato che in questa maniera ottengo un salto di qualità. Allenandomi ad alta intensità (*Heavy Duty*) non ho neanche bisogno di grandi

apporti calorici. Mi alleno in media 2 volte a settimana ed ogni seduta dura non oltre 40 minuti.

Inoltre, non assumo mai le stesse quote caloriche ogni giorno. Mantengo una base settimanale. Questo per evitare stalli. Oltretutto per ciclizzare le proteine. Di seguito un esempio. Poniamo il caso che voglia assumere 14.000 kcal al giorno e che esegua una ricarica nel weekend (sabato e domenica). Personalmente nei giorni di allenamento assumo le quote più basse. Mentre nei giorni di riposo aumento per incrementare il “deposito”.

- **Lunedì (giorno di allenamento):** 1.600 kcal (55% grassi - 40% proteine - 5% carboidrati)

- **Martedì (riposo):** 2.000 kcal (55% grassi - 40% proteine - 5% carboidrati)

- **Mercoledì (riposo):** 2.000 kcal (55% grassi - 40% proteine - 5% carboidrati)

- **Giovedì (riposo):** 2.000 kcal (55% grassi - 40% proteine - 5% carboidrati)

- **Venerdì (allenamento):** 1.600 kcal (55% grassi - 40% proteine - 5% carboidrati)

- **Sabato (riposo e ricarica):**

2.400 kcal (60% carboidrati - 25% proteine - 15% grassi)

- **Domenica (riposo e ricarica):**

2.400 kcal (60% carboidrati - 25% proteine - 15% grassi)

Totale Kcal durante tutta la settimana: 14.000 kcal

Questo è soltanto un esempio. Puoi valutare la tua quota settimanale e suddividerla come preferisci. Durante la

ricarica t consiglio anche di testare diverse fonti di carboidrati (frutta, verdura, farinacei ecc.) La quota dei macronutrienti invece deve restare nel range come illustrato all'inizio dell'ebook.

Come ricaricarsi esageratamente evitando di ingrassare

Molti non credono alle mie parole quando dico che nei miei giorni liberi, mangio una quantità di cibo da far paura!

Certo, in fase di dimagrimento enfatizzata (definizione) evito queste “maratone alimentari” concentrandomi

eventualmente (durante la ricarica) solo sulla frutta come fonte di carboidrati oppure quest'ultima con riso e patate (troppa frutta in una sola giornata potrebbe darti dei fastidi). Tutti noi, prima o tardi, incappiamo in un'abbuffata: feste, compleanni, matrimoni ecc. E' importante sul piano mentale evitare i sensi di colpa. L'obiettivo della dieta chetogenica a due fasi è tramutare il più possibile le schifezze che mangiamo in tessuto muscolare o quanto meno farle uscire dall'organismo riducendone l'assorbimento.

Timothy Ferriss escogitò un piano

per ridurre l'impatto di un'abbuffata. Nel suo libro "*The 4 Hour Body*" consiglia anche l'uso di qualche integratore (assolutamente naturale). L'ho testato, adoperando anche una macchinetta di quelle che usano i diabetici e riscontrando ottimi risultati anche senza assumerli.

Il suo "trucco" si basa su un solo giorno di abbuffata (lo stesso periodo dei miei test). Come ti ho descritto prima, la dieta chetogenica a due fasi (dipende da quanto sei lento a ingrassare) spesso prevede anche una ricarica più lunga di 24 ore. Il mio consiglio è testare questo "piano anti-

abbuffata” per una ricarica di 1 solo pasto ed eventualmente, più avanti, testarla per periodi più lunghi (sempre tenendo conto che sensazioni di gonfiore e incremento di grasso sono il segnale per terminare la ricarica).

Per esperienza posso dirti che questo metodo funziona alla grande in una giornata con un solo (ma abbondante) pasto. Ideale quindi per un matrimonio, un pranzo di lavoro, o altre occasioni dove dobbiamo mangiare ciò che ci viene proposto e socializzare serenamente. Ecco cosa fare:

A. Ridurre al minimo il rilascio di insulina

1. Fai in modo che l'abbuffata non inizi con il primo pasto della giornata che invece dovrà avere un alto contenuto proteico. Le proteine hanno la funzione di ridurre l'appetito. Oltre a queste, assumi una buona dose di fibre (es. legumi) per prevenire la diarrea.
2. Prima del secondo pasto (che sancisce l'inizio dell'abbuffata), consuma una piccola quantità di fruttosio (lo zucchero della frutta) sotto forma di succo di pompelmo.

Lo scopo è innescare un processo di quasi azzeramento del glucosio nel sangue. Il pompelmo contiene la naringina che prolunga gli effetti della caffeina. Quindi, aggiungici anche un bel caffè!

3. Consuma spremute di agrumi (es. succo di limone spremuto nell'acqua oppure usato come condimento).

B. Velocizzare lo svuotamento gastrico

Più è veloce il passaggio nel tratto

gastrointestinale e più difficile sarà l'assorbimento del cibo. E' un effetto ottenibile attraverso la caffeina e teofillina (presente nel tè verde).

C. Brevi contrazioni muscolari

Sempre prendendo spunto dall'esperimento di Timothy Ferriss, prima dell'abbuffata, esegui degli esercizi da per contrarre i muscoli: esegui 60 squat liberi, 60 flessioni al muro e 60 chest pull con elastico. Tutti e tre di facile utilizzo ovunque, anche dentro il bagno di un ristorante. Il

presupposto scientifico per eseguire queste contrazioni è il trasportatore del glucosio di tipo 4 (GLUT-4) sulla superficie delle cellule che compongono il tessuto muscolare. In questo modo più calorie possono “muoversi” prima che l'insulina sposti lo stesso GLUT-4 sulla membrana delle cellule adipose. In sostanza, queste contrazioni permettono di trasformare le calorie in muscoli anziché in grasso.

In seguito ripeti gli esercizi circa 1 ora e mezza dopo il pasto quando il livello di glucosio è al massimo. Questi esercizi possono essere eseguiti anche in una toilette di un ristorante o a casa di

amici senza dare spiegazioni. :-)

Questi accorgimenti, chiaramente, non sono necessari qualora decidesti di conteggiare le calorie. Ma l'imprevista cena aziendale, matrimonio, compleanno è sempre dietro l'angolo quindi fai in modo da farli combaciare ad un giorno di ricarica e se si prospetta un'abbuffata (ogni tanto ci sta anche bene!) applica quest'ultimi suggerimenti.

Conclusione

Come vedi la dieta chetogenica, se applicata correttamente, si presenta molto socievole e di facile esecuzione. Inoltre offre un elevato grado di libertà. Concludo ricordandoti che molti argomenti di supporto vengono spiegati negli altri ebook presenti nella collana “Alimentazione degli Antenati” presenti sempre su Amazon.

Troverai, sempre a mio nome, un ebook con cui spiego come applicare tre

diverse tipologie di digiuno intermittente (***“La strategia dei 3 digiuni intermittenti”***) adattandoli al tuo stile di vita e all’attività fisica che svolgi. Puoi trovare anche l’ebook ***“Il digiuno settimanale per tutto l’anno”*** una pratica guida con cui applicare un digiuno della durata di sette giorni in varie forme e ripeterlo più volte durante l’anno anche se ti alleni con i pesi.

Inoltre, troverai l’ebook ***“La Paleo Dieta senza paranoie”*** una guida con cui, non solo spiego come funziona questo sistema alimentare, ma come stare lontano dai falsi miti delle “diete paleolitiche” senza lasciarsi condizionare.

In conclusione, trovi anche un ebook, a mio avviso fondamentale indipendentemente dalla strategia alimentare in uso. Parlo della guida ***“Programmare la mente inconscia per dimagrire costantemente (con o senza dieta)”***.

Se hai trovato utile ed interessante quanto hai letto fino ad ora, cortesemente, lasciami una recensione su Amazon.

Ti ringrazio di cuore e ti auguro una buona vita!

Mauro Signoretti

