

Dieta, Salute e Benessere  
Vol. II

# SALUTE E BENESSERE

## GRAZIE ALLA

# DIETA CHETOGENICA

Come sono passato  
dal 20% al 9% di grassi  
senza fare sport.



Una guida CHIARA,  
ESTREMAMENTE SEMPLICE.  
PER TUTTI.

PAOLO PIZZO

Dieta, Salute e Benessere  
Vol. II

# SALUTE E BENESSERE

GRAZIE ALLA

# DIETA CHETOGENICA

Come sono passato  
dal 20% al 9% di grassi  
senza fare sport.



Una guida CHIARA,  
ESTREMAMENTE SEMPLICE.  
PER TUTTI.

PAOLO PIZZO



**© 2019 Paolo Pizzo**

**Prima edizione: Settembre 2019**

I diritti di elaborazione in qualunque  
forma od opera, di

memorizzazione anche digitale su supporti di qualunque tipo

(inclusi magnetici e ottici), di riproduzione e di adattamento totale

o parziale con qualunque mezzo, i diritti di noleggio, di prestito e

di traduzione sono autorizzati alle seguenti condizioni:

1. Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata;
2. devi fornire un link alla fonte;
3. devi indicare se sono state effettuate delle modifiche.

Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non

con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo

utilizzo del materiale.

Per ogni domanda o richiesta relativa a diritti e permessi,

contattare l'autore al seguente indirizzo:

- **E-mail:** [growalwaysmore@gmail.com](mailto:growalwaysmore@gmail.com)
- **Blog:** [www.growalwaysmore.net](http://www.growalwaysmore.net)

Dieta, Salute e Benessere

Vol. 2

SALUTE E BENESSERE

GRAZIE ALLA

DIETA CHETOGENICA

# **Come sono passato**

**dal 20% al 9% di grassi**

# **senza fare sport.**

Una guida chiara,  
estremamente semplice.

Per tutti.

# PAOLO PIZZO

2

*A Vittoria: “Grazie di esistere”.*

3

## **L'Autore**

Incline sin dall'infanzia ad aiutare il prossimo, l'autore nel

corso degli anni, scopre un'infinità di modi che non permettono

alle persone di realizzare il proprio desiderio.

Grazie a perseveranza e curiosità, che lo spingono a studiare

decine di libri su crescita personale e nutrizione, inizia un percorso

di ascolto interiore che lo aiuta a raggiungere un nuovo livello di

consapevolezza di sé e coraggio.

La consapevolezza di sé gli è servita a capire cosa sia giusto per

sé stessi e a fare le scelte migliori che permettono di godere delle

piccole cose della vita e che proiettano verso il futuro con lo spirito

di un bambino spinto da un'anima pura,  
che agisce senza

esitazioni né filtri (quelli che la società  
moderna cerca sempre di

imporre per manipolare le persone,  
spesso in maniera subdola).

Il coraggio lo ha aiutato a cercare  
risposte alle proprie

domande, per vivere meglio e in serenità  
con sé stesso e con gli

altri, senza tirarsi indietro qualora il  
percorso porti a esplorare

terreni poco battuti dalla massa.

Nient'altro.

A inizio 2019, stanco del proprio stato di salute, studia e testa

su di sé alcuni principi alimentari della nutrizione low carb1 (con

pochi carboidrati) prima, e chetogenica dopo, riscontrando

straordinari risultati che decide di condividere con chiunque

voglia migliorare sé stesso.

1 [https://en.wikipedia.org/wiki/Low-carbohydrate\\_diet](https://en.wikipedia.org/wiki/Low-carbohydrate_diet)



# Introduzione

Con questo libro l'autore ha voluto condividere la sua intensa

esperienza nell'ambito di una delle diete più discusse degli ultimi

tempi: "la chetogenica". Il fine ultimo: condividere e dare la

possibilità a chiunque ne avesse interesse di affrontare un nuovo

stile nutrizionale che aiuti a togliersi di dosso quell'inattaccabile

grasso corporeo e viscerale,

responsabile di “aggravare le

condizioni di salute di chiunque cada  
nelle maglie della

disinformazione”.

Nella società contemporanea, abituata  
allo stress quotidiano,

sotto la pressione dell’influenza dei  
mass media e della mancanza

di tempo per sé stessi, è facile cadere  
preda di pressioni

commerciali occulte, o nel migliore dei  
casi di falsi preconcetti.

Oggi oltre l'80% degli alimenti in circolazione nei

supermercati contiene glucidi, proposti al pubblico sotto mentite

spoglie. Nella realtà sono tuttavia responsabili della propagazione

di uno dei più grandi problemi di salute di tutti i tempi su scala

mondiale: l'insulino-resistenza, "trattata" dall'autore in un altro

libro: ["Insulin Resistance: Capire l'insulino-resistenza"](#).

Già dal primo capitolo si affronta la

nutrizione chetogenica,

così affascinante e allo stesso tempo  
misconosciuta alla maggior

parte delle persone, sulla base di tre  
punti fondamentali:

- Capire in parole semplici cos'è la  
nutrizione chetogenica;
- Da dove cominciare concretamente;
- Pianificazione e strategia di base.

Si affrontano altri due fondamentali  
passaggi per assicurare

il conseguimento degli obiettivi:

- L'analisi delle sensazioni fisiche vissute nel corso

dell'esperienza, grazie all'esposizione dei dati salienti e di

un estratto del suo diario;

- L'individuazione di alcune delle principali problematiche

che potrebbero inficiare il buon svolgimento della dieta

chetogenica.

Questo libro da risposta alle domande

più frequenti e fornisce

una soluzione ai fattori critici comuni  
che nel concreto bisogna

affrontare in almeno l'80% dei casi.

6

## CLAUSOLA DI ESCLUSIONE DELLA RESPONSABILITÀ

- L'autore non è un medico;
- L'intento dell'autore è quello di condividere le proprie conoscenze riguardo a specifici

argomenti attinenti al

benessere al fine di risvegliare le  
coscienze, indurre i lettori a

porsi domande e proseguire nella loro  
ricerca personale per

trovare le proprie personali risposte a  
eventuali situazioni

contingenti;

- L'autore non può in alcun modo essere  
responsabile

dell'eventuale applicazione delle  
presenti informazioni da

parte del lettore e dei relativi esiti;

- Si raccomanda di rivolgersi sempre e preventivamente al

proprio medico di fiducia prima d'intraprendere eventuali

azioni che possano avere ripercussioni sul proprio stato di

salute, concordando una programmazione circa gli

accertamenti medici cui sottoporsi al fine di verificare l'attuale

stato

di

salute

personale,

scongiurare

eventuali

controindicazioni e concordare le  
migliori scelte da adottare

sul piano medico;

- Il lettore dovrà, inoltre,  
preventivamente e personalmente

verificare l'aggiornamento e/o sviluppo

delle presenti

informazioni attingendo, ove possibile, alle fonti fornite;

▪ Con l'acquisto del presente libro, si accetta espressamente la

presente clausola di esclusione di responsabilità.

# CAPITOLO 1

## DIETA CHETOGENICA?

8

### Cos'è?

La dieta chetogenica<sup>2</sup> è stata già adottata in ambito medico

nella prima metà del secolo scorso con l'obiettivo di trattare alcune

patologie come l'epilessia. Tuttavia, in seguito all'avvento dei

farmaci prodotti a tale scopo

(verosimilmente ritenuti “la soluzione” più veloce) è stata progressivamente abbandonata.

Oggi, la dieta chetogenica è ritornata in voga in alcuni

“ambienti” dello spettacolo dove diversi divi/e del cinema

l'adottano per perdere peso velocemente.

Inoltre, anche in alcuni ambiti della medicina è attualmente

adottata per contrastare malattie importanti quali (a puro titolo

d'esempio, non esaustivo): **l'epilessia, l'insulino-resistenza, la sindrome metabolica, il diabete, il cancro e l'Alzheimer.**

Il beneficio più importante di questa dieta, che sta letteralmente

esploendo a livello mondiale (è in assoluto la più chiacchierata e

più studiata, a buone ragioni), risiede nel fatto che ti permette

appunto di entrare nello stato di chetosi, ovvero lo stato brucia

grassi.

Anziché utilizzare il glucosio come combustibile principale,

quindi come fonte di energia, utilizza invece le riserve di grasso

corporeo e i grassi introdotti con l'alimentazione.

Questo metabolismo dei grassi genera i cosiddetti chetoni o

corpi chetonici, che per i più curiosi sono: l'acetone, l'acido

acetoacetico<sup>3</sup> e l'acido  $\beta$ -idrossibutirrico<sup>4</sup>. Questi tre chetoni sono

2

<https://en.wikipedia.org/wiki/Ketogenic>

3

[https://it.wikipedia.org/wiki/Acido\\_acetico](https://it.wikipedia.org/wiki/Acido_acetico)

4 [https://it.wikipedia.org/wiki/Acido\\_beta-idrossibutirrico](https://it.wikipedia.org/wiki/Acido_beta-idrossibutirrico)

9

impiegati dall'organismo al posto del glucosio anche se non

completamente.

Anche se non si introduce più alcuna forma di carboidrato o di

glucosio l'organismo provvederà,  
attraverso un processo chiamato

gluconeogenesi, a produrre il glucosio  
che gli serve per

l'espletamento delle funzioni vitali dei  
globuli rossi e del cervello.

Si può affermare che è possibile vivere  
senza carboidrati e

senza zuccheri introdotti dall'esterno  
attraverso l'alimentazione

(anche se comunemente non è  
raccomandato).

Potremmo pensare di fare a meno dei

carboidrati per ottenere

determinati obiettivi come, per esempio, il dimagrimento super

veloce. In questo specifico caso è assolutamente la strategia più

semplice, più facile ed efficace ma non priva di controindicazioni

se non si capiscono i principi di funzionamento o se non si

adottano alcune basilari accortezze.

Nella fase iniziale si potrebbe avvertire uno stato di

“sfasamento” dovuto al cambiamento di sistema impiegato per

ottenere energia. In altre parole, l'organismo deve

progressivamente adattarsi al cambio di abitudini ed è inevitabile

andare incontro a sensazioni “negative” passeggera che saranno

affrontate nel corso del libro.

Coloro che scelgono di seguire questa tipologia di

alimentazione perdono paradossalmente più peso mangiando e

introducendo più calorie rispetto a coloro che intraprendono una

dieta ipocalorica e che assumono un quantitativo di carboidrati

maggiore.

È questo l'elemento cruciale che contraddistingue, definisce e

caratterizza proprio la dieta chetogenica: una riduzione drastica

10

del consumo dei carboidrati e degli zuccheri che permette di

ottenere dei risultati straordinari dal punto di vista del

dimagrimento, ma non solo ovviamente.

I corpi chetonici stimolano i mitocondri del cervello e del

cuore. Il cervello riceve una stimolazione amplificata grazie ai

chetoni che interagiscono con i mitocondri, cioè le centrali

energetiche cellulari: il loro compito è proprio di produrre atp5

(adenosina trifosfato), ossia l'energia cellulare del cervello.

Nei neuroni e in ogni cellula del corpo avviene questa biogenesi

dei mitocondri che stimola l'aumento delle funzioni cognitive

quali, per esempio, memoria, lucidità mentale, capacità di

apprendimento. Un altro grande beneficio che si ottiene è quello

di risolvere il problema [dell'insulino-resistenza](#) che è un denominatore comune degli stati infiammatori, a loro volta in

rapporto diretto con varie malattie quali il diabete, la sindrome

metabolica, l'Alzheimer, e non solo.

In particolare, l'insulino-resistenza è il risultato di una

resistenza da parte delle cellule all'ormone dell'insulina, il cui

compito è cercare di abbassare i livelli di zucchero nel flusso

sanguigno e il cui intervento continuo e ripetuto induce appunto

una disfunzione cellulare, che a sua volta provoca l'accumulo del

grasso corporeo, oltre a un'alta probabilità di preparare

l'organismo a stati di malattia importanti.

Quando le persone soffrono di insulino-resistenza si può

constatare che hanno livelli di insulina elevatissimi rispetto a chi

è in buono stato di salute.

5

<https://it.wikipedia.org/wiki/Adenosina>

11

L'insulino-resistenza è il pre-diabete<sup>6</sup> e se non si inverte il suo

corso porta al diabete di tipo 27; è inoltre l'anticamera di

arteriosclerosi,

ipertensione,

ipercolesterolemia,

malattie

cardiovascolari, ictus, aneurismi, sindrome dell'ovaio policistico,

problemi di artrosi e artrite, cancro.

Quest'ultimo si nutre proprio

di glucosio. Anche a voler prendere in considerazione solo

quest'ultima affermazione, penso valga  
la pena approfondire lo

studio della nutrizione chetogenica che,  
se eseguita correttamente,

è sicura ed efficace. Naturalmente, come  
in tutte le tipologie di

alimentazione, non c'è una cosa  
specificata che vada bene per tutti

quanti e anche in questo caso tale dieta  
potrebbe non essere adatta

a determinate categorie di persone,  
soprattutto in presenza di

disfunzioni in atto.

Mangiare grassi per bruciare grassi e perdere peso: “so che

sembra contro intuitivo ma questo è il principio della dieta

chetogenica”.

**a) Quali sono in sintesi i benefici della dieta**

**chetogenica?**

La dieta chetogenica è un tipo di alimentazione a elevato

contenuto di grassi salutari, basso contenuto di carboidrati e

moderate quantità di proteine sempre di qualità.

Tra i tantissimi benefici vi sono:

■ L'uso dei corpi chetonici da parte delle cellule per una

migliore

riproduzione

cellulare

con

conseguenti

<https://en.wikipedia.org/wiki/Prediabete>

7

[https://it.wikipedia.org/wiki/Diabete\\_me](https://it.wikipedia.org/wiki/Diabete_me)

12

miglioramenti prestazionali a livello di concentrazione,

focalizzazione e rendimento mentale in generale;

■ la reversione dell'insulino-resistenza e, di conseguenza, degli

stadi di infiammazione derivanti da picchi insulinici;

■ la migliore condizione dello stato del colesterolo;

■ la prevenzione delle cause responsabili di malattie come

diabete, Alzheimer, epilessia, sindrome dell'ovaio policistico,

e non solo;

■ la perdita di peso (forse il più scontato ma non il più

importante).

**b) Quanti carboidrati bisogna mangiare nella dieta**

## **chetogenica?**

Per rimanere in chetosi, ovviamente, si devono assumere

bassissime quantità di carboidrati.

Questo non significa non

mangiare verdure, anzi (e ci arriveremo dopo); significa eliminare

tutti quegli elementi che alzano velocemente gli zuccheri nel

sangue.

La dieta chetogenica tradizionale prevede un'assunzione in

media di circa 20 grammi di carboidrati e alcune varianti

permettono di arrivare all'incirca a 50 grammi.

Entrare in uno stato di chetosi significa utilizzare i corpi

chetonici come combustibile necessario all'organismo. Il tempo

necessario per entrare nello stato di chetosi varia da persona a

persona e dipende da molti fattori tra cui il sesso, l'età, il tipo di

attività fisica, la genetica ecc.

## **c) Quali sono gli alimenti utilizzati nella dieta**

### **chetogenica?**

Tieni sempre a mente questi tre principi cardine:

1. **Abbondanza di grassi a elevatissima qualità. Ci si può**

**permettere dunque alimenti che in altre diete sono considerati**

**troppo calorici e grassi, come: burro, olio di cocco, olio di**

avocado e olio mct8;

2. Moderato apporto di proteine di qualità. Mi riferisco a carne

da pascolo, uova di galline allevate a terra e, se possibile, pesce

selvatico, non da allevamento;

3. Elevato apporto di verdure ricche di nutrienti e fibre quali, per

esempio, broccoli, zucchine, cavolo, cetrioli, sedano e

avocado. Questo elenco non è ovviamente esaustivo.

È possibile che nelle primissime fasi possano essere avvertiti

piccoli effetti collaterali come costipazione, diarrea, fastidi allo

stomaco e alla testa, un po' più di fame, bassi livelli di energia

iniziali, ma non si presentano necessariamente tutti o tutti insieme.

#### **d) Come capire se si è in chetosi**

Entrare in chetosi nutrizionale potrebbe richiedere da due a più

giorni. Il tempo necessario varia da persona a persona e dipende

dalla propria capacità di iniziare a utilizzare i grassi per produrre energia.

8

[https://it.wikipedia.org/wiki/Acidi\\_grass](https://it.wikipedia.org/wiki/Acidi_grass)

14

I sintomi principali sono, stanchezza passeggera, secchezza

delle fauci, odore delle urine diverso dal solito.

Una volta stabilizzatisi in chetosi si potrebbe avvertire la

necessità di mangiare meno, saltando tranquillamente un pasto.

## **e) Calcolare i macronutrienti**

Innanzitutto, va fatta una premessa fondamentale: contare le

calorie non è la stessa cosa che contare i macronutrienti. Nella

dieta chetogenica è importante bilanciare i macronutrienti nel

piatto e non tanto il numero totale di calorie assunte giornalmente.

In linea generale (non esistono quantità perfette al grammo o in

percentuale, perché le condizioni personali possono farle

oscillare) abbiamo un:

■ 65-85 % di energia proveniente dai grassi;

■ 15-25 % di energia proveniente dalle proteine;

■ 5-10% di energia proveniente da carboidrati (verdure e amidi),

sottraendo dal calcolo le fibre poiché non vengono assimilate

dall'organismo umano e quindi non incidono nella produzione

dei picchi insulinici.

Non mi stancherò mai abbastanza di sottolineare che i valori

vanno adeguati alle proprie esigenze personali sulla base del

proprio stato di salute e sotto monitoraggio di un medico

nutrizionista.

Questo tipo di alimentazione può essere buona o cattiva per te,

dipende da come fai le cose ma soprattutto da quello che metti nel

piatto e a cui devi sempre prestare la massima attenzione, evitando

(il più possibile) di mangiare alimenti processati (quelli

15

confezionati per intenderci) quali salse commerciali, dosi

massicce di latticini che potrebbero causare al nostro corpo

infiammazioni e aumento di peso.

**f) La dieta chetogenica può invertire il processo del**

**diabete?**

Con la dieta chetogenica si aiuta l'organismo ad aumentare la

tolleranza al glucosio e a stabilizzare i valori di zucchero nel

sangue.

**g) I livelli alti di colesterolo sono causati dalla dieta**

**chetogenica?**

La dieta chetogenica può alzare sia il livello di colesterolo HDL

(quello detto buono) sia LDL (quello

conosciuto a torto come

cattivo), ma attenzione perché se stai facendo una alimentazione a

elevato consumo di grassi salutari questa è un'ottima cosa.

L'LDL9 e l'HDL10 sono definiti colesterolo, ma sono in realtà

delle lipoproteine che trasportano il colesterolo vero e proprio.

Considera queste proteine come dei veicoli anfibi che

trasportano il colesterolo nel nostro sangue, poiché i grassi non

sarebbero in grado muoversi da soli all'interno del nostro flusso sanguigno.

Ovvio che se si mangiano più grassi si avrà un numero

maggiore di mezzi anfibi nel sangue. Il problema non è il

colesterolo in sé, ma ciò che lo fa depositare all'interno delle

arterie e cioè le infiammazioni (situazioni queste ultime spesso

9

<https://it.wikipedia.org/wiki/Lipoprotein>

10

<https://it.wikipedia.org/wiki/Lipoprotein>

16

indotte dai picchi insulinici provocati dai carboidrati raffinati

introdotti con l'alimentazione).

Il colesterolo<sup>11</sup> è talmente importante che se non lo assumiamo

attraverso l'alimentazione il nostro corpo lo produrrebbe da solo,

perché il suo scopo primario è, appunto, quello di aiutare a tenere

pulite le nostre arterie.

Il problema sopraggiunge quando le nostre arterie non sono in

buono stato a causa delle infiammazioni continue e persistenti

provocate spesso da una cattiva alimentazione, con conseguente

deposito di colesterolo.

**É sicura a lungo termine?**

La risposta è sì e no, dipende: alcune persone possono

funzionare senza problemi nel lungo

periodo con una dieta

chetogenica ristretta, mentre altre hanno bisogno di fare un po' di

“ricarica” di carboidrati per non andare incontro a problemi e

sbilanci ormonali, e questo è proprio quello che si fa con la

variante “ciclica” della dieta chetogenica, in cui un giorno a

settimana si aumenta il consumo di carboidrati netti per aiutare a

ristabilire dei livelli minimi di glicogeno.

Molte persone hanno preoccupazioni e domande al riguardo,

quindi cercherò di rispondere ad alcune delle più comuni domande

che si possono sentire in giro. Cercherò soprattutto di chiarire i

dubbi che si creano nella mente delle persone che non hanno mai

provato la nutrizione chetogenica e che si basano su preconcetti

del sentito dire.

La nutrizione chetogenica sta diventando molto popolare

perché in molti stanno riscontrando degli eccellenti risultati. Come

in ogni cosa c'è sempre il rovescio della medaglia, fatto emergere

da persone critiche e molto scettiche che (giustamente visto il loro

ruolo) non fanno altro che preoccuparsi della sua sostenibilità a

lungo termine. Tali persone instillano il dubbio probabilmente a

causa della mancanza di una solida statistica scientifica su larga

scala, come nel caso degli effetti delle onde radio degli

smartphone o dei microonde che, tacciati di nuocere gravemente

alla salute, sono tuttavia impiegati dalla totalità degli abitanti dei

paesi civilizzati perché i dati scientifici sono ancora pochi e non

universalmente accettati.

Nel caso della nutrizione chetogenica ci troviamo in un

contesto che mi fa sorridere perché, a differenza dell'impiego dei

dispositivi elettrici appena citati, in questo caso siamo davanti a

una situazione in cui la maggior parte della gente non conosce

quello di cui si parla: una minoranza ne ha sentito parlare,

un'esigua percentuale l'ha provata e solo una parte di essa l'ha

testata per oltre 30 giorni.

A mio parere siamo in presenza di una situazione generalizzata

in cui i più, proprio in virtù del fatto che non hanno mai provato la

nutrizione chetogenica fondano le proprie considerazioni

personali su ciò che viene detto da altri.

Nella maggioranza dei casi viene posta la seguente domanda

per instillare il dubbio, creando disinformazione: “siamo sicuri che

la dieta chetogenica sia sicura a lungo termine? Perché si dice che

a lungo andare abbia delle controindicazioni che nuocciono alla

salute”.

Sempre i soliti critici, all'inizio dicono:  
“oh, è ridicolo,

ovviamente non puoi perdere grasso  
mangiando grasso”; poi

18

proseguono con: “ops, visto le centinaia  
di testimonianze

immagino che si possa fare”; infine  
affermano: “vabbè puoi

perdere un po’ di grasso ma non è  
sostenibile a lungo termine e

comunque, se è sostenibile, non è sicuramente salutare.”

Tale paura si basa fundamentalmente su una fobia dei grassi

creatasi, originariamente, negli Stati Uniti già dal secolo scorso al

termine di una campagna d'informazione da parte del governo

basata, però, su fondamenta sbagliate.

Tale campagna ha portato a

demonizzare i grassi saturi e il colesterolo sulla base di statistiche

che riguardavano solo alcune categorie

di persone (fattore

sufficiente a escludere l'adeguatezza delle direttive su larga scala).

L'Amministrazione della salute e tutte le associazioni che

gravitano nel settore hanno deciso che fosse opportuno diminuire

l'assunzione dei grassi in generale, in favore dei carboidrati scelti

come fonte energetica di riferimento.

Le persone hanno iniziato a porre attenzione al grasso quando

hanno cominciato ad ammalarsi  
mangiando margarina e grassi

artificiali insieme a molto zucchero,  
senza che nessuno pongesse

attenzione alla qualità o al tipo di grassi.

A causa di questo susseguirsi di eventi e  
convinzioni errate

inculcate nell'immaginario collettivo,  
tale fobia si è così radicata

a una tale profondità che oggi nessuno  
osa metterla in discussione.

Per esempio, si arriva a sostenere che  
mangiare pancetta o uova è

da pazzi quando, invece, sarebbe da pazzi non chiedersi perché

dovrebbe essere pericoloso, dal momento che sono un'ottima fonte

di carburante, mentre sono i grassi polinsaturi a creare problemi.

I grassi saturi migliorano il rapporto tra il colesterolo totale e

l'HDL. Non è il colesterolo totale che conta, ma piuttosto

l'equilibrio tra i due: colesterolo totale/HDL, con un rapporto di

circa tre a uno. Si è scoperto, quindi, che si sta perfettamente bene

quando il rapporto è più basso.

I grassi saturi agevolano questo rapporto favorevole mentre le

raccomandazioni ufficiali di vari Stati vanno nel senso

completamente opposto. A voi la scelta: vederla come una cosa

altamente tragicomica, completamente deprimente, oppure

corretta. Dipende dai punti di vista.

I grassi saturi migliorano quel rapporto  
ma, nonostante i

risultati di quel vecchio studio risalgono  
agli anni Cinquanta e nel

frattempo ai giorni nostri circolano  
nuove e migliori informazioni,

tuttavia le vecchie idee sono dure da  
sconfiggere.

Lo studio della correlazione tra grassi  
saturi e malattie

cardiovascolari

è

stato

condotto

dall'epidemiologico

americano Ancel Benjamin Keys (1904-2004), iniziato nel 1956

con una sovvenzione annuale di US \$ 200.000 da parte del

Servizio di sanità pubblica degli Stati Uniti i cui risultati

sono stati pubblicati nel 1978.

L'epidemiologo in questione ha studiato l'influenza della dieta

sulla salute, ipotizzando che i grassi saturi fossero la causa delle

malattie cardiovascolari e che debbano essere evitati.

Lo studio fatto da Keys fu svolto in sette Paesi su un totale

di 12.763 maschi, di età compresa tra 40 e 59 anni. Fu avviato

formalmente nell'autunno del 1958 in Jugoslavia.

I gruppi di studio riguardavano Stati Uniti, Finlandia, Olanda,

Italia, Jugoslavia (due in Croazia e tre in

Serbia), Grecia e

Giappone.

12

[https://en.wikipedia.org/wiki/Seven\\_Cou](https://en.wikipedia.org/wiki/Seven_Cou)

20

Alcuni medici e nutrizionisti hanno criticato le implicazioni

di Keys in quanto nel famoso studio non sono state prese in

considerazioni Paesi come la Francia e Norvegia e Cile. Nello

specifico si critica il fatto che in Francia

e Norvegia la dieta è ricca

di grassi, ma la presenza di malattie cardiache bassa. Riguardo al

Cile, la dieta è povera di grassi, ma la presenza di malattie

cardiache alta.

Oggi è accettato che i grassi saturi non abbiano alcun effetto

sulle malattie cardiache<sup>13</sup>.

A ogni modo il dibattito medico scientifico è sempre in atto e

molteplici sono gli avvisi che si

contrappongono, lasciando nel

dubbio le centinaia di milioni di persone  
che nel frattempo

continuano, purtroppo, ad andare  
incontro all'insulino resistenza

come conseguenza di una dieta a elevato  
apporto di carboidrati e

povera in grassi saturi.

È proprio per questa ragione che si  
sentono molte persone dire:

“ho letto questo, ho sentito dire questo;  
io l'ho provato e mi sento

meglio ma ho sentito dire per così tanto tempo che il grasso fa

male che ho paura a mangiarlo e fatico ad accettare l'idea di poter

dimagrire mangiando grassi: ‘sembra assurdo’”.

La causa di tali opinioni?

È la paura generata dall'allarmismo e della disinformazione di

massa. Ci saranno sempre dei malintesi e delle fobie finché non si

capisce che fintanto che il grasso è naturale va perfettamente bene!

La gente crede e afferma che i carboidrati siano la principale

fonte di energia e che non se ne può fare a meno. Inoltre, si sente

13

[https://en.wikipedia.org/wiki/Ancestral\\_Key](https://en.wikipedia.org/wiki/Ancestral_Key)

21

dire che se non ci fossero non si riuscirebbero nemmeno a

espletare le attività quotidiane.

Peccato però che tali persone non prendano in considerazione

due aspetti:

1. Il processo della glicolisi non è l'unico metodo esistente (né

tanto meno quello originariamente impostato di default

dall'organismo degli esseri umani da quando hanno messo

pie' sulla terra) per estrarre energia dal carburante (il cibo);

2. L'energia fornita dai carboidrati è sì appetibile per il palato

umano, ma oltre a essere una fonte di non primaria

importanza, fornisce un carburante qualitativamente

“sporco” rispetto all’energia fornita dai corpi chetonici.

Questi ultimi si formano con la scissione dei grassi impiegati

come carburante principale per far fronte al fabbisogno

energetico delle cellule, grazie al processo denominato

gluconeogenesi.

Molti detrattori parlano del fatto che oggi la maggior parte delle

persone si alimenta impiegando i  
carboidrati, e quindi gli zuccheri,

come carburante principale: come se  
fosse una cosa naturale,

ovvia, scontata, e da accettare  
universalmente. Credo che tale

convinzione sia fuorviante.

La metabolizzazione dei carboidrati non  
è altro che un tentativo

di adattamento che il nostro organismo  
sta mettendo in atto in

questa epoca per puro istinto di  
sopravvivenza.

Si attacca la dieta chetogenica facendo perno sulla mancanza di

energia, quasi a volerne “evidenziare la non sostenibilità a lungo

termine”, sottolineano gli stati di fiacchezza segnalati da chi prova

22

la dieta chetogenica, preferendo così l’assunzione di carboidrati e

accettando i rischi, di gran lunga maggiori dei benefici.

Mi piace usare una metafora per descrivere quello che

percepisco quando sento sostenere questo tipo di tesi: è come voler

viaggiare a bordo di un'automobile e per farla andare su di giri,

guadagnando in sprint e ripresa, si preferisca utilizzare un additivo

comune e a buon mercato, piuttosto che la benzina di ultima

generazione.

Lo si usa solo perché i più lo usano spinti da pura abitudine e

per ovvi motivi di costi. Per di più, produce i suoi effetti solo per

un brevissimo arco temporale e con un potere energetico

dimezzato rispetto alla benzina di qualità (i grassi).

Come se non bastasse, la scelta del combustibile a buon

mercato genera un elevato rischio di grippare il motore: tuttavia

viene comunque preferito.

Ripeto sicuramente perché è una conseguenza delle abitudini

comuni acquisite. Forse perché costa veramente poco e forse, per

tornare all'alimentazione, perché non si conoscono veramente i

grassi e la loro interazione con il corpo umano.

Si preferisce la consuetudine al processo di cambiamento

perché quest'ultimo è più scomodo anche solo da comprendere,

mentre la consuetudine comune c'è già e non bisogna

comprenderla, ma soprattutto non bisogna far nulla. Eh sì, l'essere

umano è pigro e vuole sempre il

massimo con il minimo sforzo.

Non sempre, tuttavia, ciò che è viene seguito dalla massa

corrisponde alla cosa migliore o più intelligente da fare.

23

In realtà i carboidrati sono una moda recente che ha conosciuto

una crescita esponenziale solo nell'ultimo secolo con il progredire

dell'automazione del settore agricolo, che ha permesso così

un'intensificazione della produzione di prodotti cerealicoli. Tutto

questo ha portato a tavola il pane, la pasta, i Kellogg's, e tutti i

prodotti a base di cereali che si usano a colazione, con grande gioia

soprattutto dei golosi e degli industriali che li producono.

Per tutti coloro che ne sono ancora fermamente convinti: i

cereali non sono dei macronutrienti essenziali per la

sopravvivenza, seppur fanno comodo e

sono gustosi. Sono solo il

frutto dell'agricoltura in voga da solo  
circa diecimila anni. Tale

periodo, se analizzato su larga scala, è  
un tempo incredibilmente

breve e insignificante rispetto all'arco  
temporale nel corso del

quale l'uomo ha popolato la terra e si è  
nutrito.

Inoltre, qualche migliaio di anni fa o  
anche solo a volersi

riferire al secolo scorso, la qualità del  
grano era completamente

differente da quella prodotta e commercializzata oggi.

A tal proposito, il grano era costituito da più proteine e meno

carboidrati e le persone lo mangiavano grezzo (non processato

dall'industria); quindi anche se utilizziamo i cereali da diversi

secoli, tuttavia parliamo di due prodotti alquanto diversi, sia dal

punto di vista molecolare che nutrizionale.

Gli esseri umani hanno a disposizione

due fonti di energia

primarie: i carboidrati e i grassi. Il corpo brucerà quello che ha più

a disposizione: se lo nutri con carboidrati brucerà carboidrati, se

lo nutri con grasso, brucerà grasso, semplice.

Come vedi tutto dipende dal luogo in cui vivono gli esseri

umani, dal loro stile di vita, dalla stagione e da ciò che è

disponibile al momento.

Si sente spesso affermare che la dieta chetogenica non ha

restrizioni caloriche e che questo aspetto è sicuramente negativo

perché, si sa (ma di cosa si parla non è mai dato di sapere...), le

calorie, il grasso e il colesterolo sono cattivi, l'avocado e le noci

hanno troppe calorie, il salmone è troppo grasso; però poi viene

consigliato di mangiare adeguate porzioni di carboidrati (con

zuccheri annessi...) per affrontare la giornata.

A causa di questa fobia di massa si è finiti, negli ultimi decenni,

a incriminare le calorie come un nemico pubblico, quando nella

realtà non lo sono. Le calorie sono ciò che ci tiene in vita finché

esisterà la vita sul pianeta: ogni specie inizia la giornata alla

ricerca di calorie ed è naturale.

La ragione per cui oggi si prova piacere con le elucubrazioni

mentali incasinandosi la vita è che  
abbiamo trasformato le

caratteristiche naturali dei cibi: li  
abbiamo cambiati, abbiamo

introdotto gli alimenti trasformati e  
inventato nuovi tipi di

zuccheri, trasformato i carboidrati che  
sono diventati innaturali per

i nostri corpi (che però non dimenticano  
grazie ai nostri geni che

conservano una buona memoria di tale  
cambiamento).

Ecco perché si perde la capacità di

regolare la fame e ci si

ammala senza sapere il perché,  
credendo spesso che sia il nostro

organismo a non funzionare bene quando  
in realtà il problema è

ciò che di innaturale diamo al nostro  
corpo spacciandolo per cibo

quando non lo è fino in fondo: un vero  
paradosso moderno!

Non dovremmo avere una restrizione  
calorica quando il corpo

è sano. Quando il corpo riceve il tipo di  
cibo e i nutrienti per cui è

stato progettato a ricevere, “lui” sa  
quando e quanto mangiare, a

patto che non vi siano disfunzioni in atto.  
In tal caso purtroppo

spesso si vanno a ricercare le cause  
nell’organismo e mai in primo

luogo nel tipo di cibo che ai nostri tempi  
siamo costretti a

25

mangiare, “ricevendo” l’insulino-  
resistenza come un optional,

senza averlo neanche chiesto.

I detrattori affermano che la dieta chetogenica “costringe” il

corpo a bruciare del nuovo grasso come se fosse una brutta cosa!

A tal riguardo a voler controbattere si potrebbe far gentilmente

notare che anche la combustione dei carboidrati è una forzatura:

quando sono davvero alti, il corpo è costretto a bruciare i

carboidrati responsabili di aumentare pericolosamente la glicemia

di un diabetico, esposto in tal modo a

pericolo di coma.

Per chi non lo sapesse ancora, i carboidrati sono tossici (come

lo zucchero) se presenti a certi livelli (che variano a seconda delle

caratteristiche di ogni singolo essere umano) e la glicemia alta è

una delle più pericolose insidie che si possano subire

inconsapevolmente.

L'insulino-resistenza è una malattia che i nostri antenati non

hanno conosciuto perché non avevano a disposizione una tale

mole di cibo, e tantomeno processato a livello industriale. Non c'è

mai stata una tale abbondanza di cibi e non c'è mai stata una tale

quantità di carboidrati e zuccheri trattati per quota pro capite.

Non abbiamo mai avuto difesa contro l'abbondanza di

carboidrati che costringono il corpo a stoccare grassi e di

conseguenza per cercare di contrastare

tale situazione spessissimo

si pensa che sia necessario adottare la  
privazione calorica o

l'esercizio fisico (si deve soffrire e  
provare dolore perché

altrimenti non si merita di essere snelli).

Non so se riesci a

intravedere una qualche forma di follia  
in questo processo

mentale.

26

Tutto ciò accade perché abbiamo

evidentemente dimenticato

come dovremmo reagire e come  
dovremmo in realtà sentirci felici;

come dovremmo sentirci bene e  
mangiare fino a essere sazi.

Dovremmo sapere quando stiamo bene,  
ma i carboidrati e

l'insulina guidano un meccanismo di  
accumulo di grasso che ci

impedisce di usare quest'ultimo e quindi  
non sappiamo (non si

percepisce o quantomeno non lo si  
percepisce in tempo) quando

siamo sazi, perché il nostro corpo ci dice di mangiare di più,

ancora un po', sino a oltrepassare la linea della sazietà.

Nel frattempo, l'insulina ha provveduto a stoccare ulteriore

grasso nel deposito di grasso preesistente. Non si riesce a smettere

di mangiare convulsamente e comunque mai entro i limiti richiesti

da madre natura perché l'insulina è ancora alta, quindi si sente la

necessità di mangiare qualcosa in più: in

breve questo rappresenta

il circolo vizioso, il meccanismo che spegne la tua capacità di

decidere quanto mangiare.

Pur di chiudere gli occhi e ostinarsi con tale meccanismo, gli

esseri umani preferiscono sottoporsi alla privazione calorica o

all'esercizio fisico portato agli estremi per intensità e per

frequenza, fino a sfinirsi fisicamente e mentalmente.

Lo sport è ottimo ma non deve considerarsi la soluzione a un

processo di nutrizione altamente dannoso e diffuso a livello

mondiale.

Solo in pochi sono attenti e spesso sono visti, per questo, come

estremi, oserei dire troppo estremi, da guardare con diffidenza

perché responsabili di fare un qualcosa che si discosta parecchio

dalle abitudini adottate dalla massa.

Lo sport è vita e io stesso ne ho fatto tantissimo nel corso della

mia vita e di certo aiuta nella prevenzione e cura di alcune

disfunzioni, ma soprattutto aiuta a crescere mentalmente.

Nonostante ciò, non va considerato come un obbligo per perdere

peso perché le cose non devono viaggiare necessariamente di pari

passo.

Personalmente, sono riuscito a dimagrire perdendo massa

magra anche senza fare sport per diversi mesi. Tuttavia, consiglio

caldamente di fare sport per una questione di rigenerazione

chimica e mentale, ma non certo come esclusivo mezzo per

perdere peso. Basta adottare semplici accorgimenti per ottenere

degli ottimi risultati anche se, così facendo, occorre più tempo.

In altre parole, voglio dire: vuoi fare

sport cinque o sei giorni

alla settimana a prescindere? Va bene,  
ha davvero molto poco a

che fare con la perdita di peso ma è  
ottimo per invertire la

resistenza all'insulina. Non dovresti  
comunque mai forzare il tuo

corpo attraverso l'esercizio fisico al  
solo fine di perdere peso.

La gente si meraviglia e trova estremo  
mangiare solo 20

grammi al giorno di carboidrati, mentre  
ritiene normale mangiarne

300-400, oltre alle ulteriori dosi di zuccheri assunti dalle varie

bevande, frutta, barrette e drink energetici, e chi più ne ha più ne

metta, reperibili oggi giorno nei supermercati...

Quanti di questi alimenti esistevano diecimila anni fa o persino

cinquecento anni fa? I carboidrati, così come sono concepiti in

quest'epoca, sono esagerati.

Credo che la maggior parte delle obiezioni siano frutto di

emozioni-reazioni a ciò che crediamo  
sia vero pur non avendo

solide basi pratiche.

28

Il modo migliore per giudicare è prima  
provare, poi constatare

come le cose funzionano su sé stessi, a  
costo di percorrere una

strada più lunga. Naturalmente ogni  
scelta dovrebbe essere frutto

di considerazioni profonde che vanno  
oltre la semplice scelta di

una dieta per dimagrire. La componente  
interiore (la motivazione)

va sempre tenuta in prioritaria  
considerazione ancor prima di

riflettere su cosa sia meglio mangiare.

Nessuno è costretto per esempio ad  
andare in chetosi per

invertire l'insulino-resistenza, perché  
magari si potrebbe optare

per una dieta povera di carboidrati,  
meno invasiva ma comunque

sempre molto più moderata  
dell'assunzione di 300-400 grammi di

carboidrati giornalieri!

In definitiva mi sento di dirti che non devi considerare la

nutrizione chetogenica come un rito alimentare adottato da

estremisti fanatici, ma piuttosto come un utile strumento per

risolvere degli eventuali problemi, e ancor di più come uno stile di

vita, grazie alle diverse varianti oggi conosciute e personalizzabili

alle proprie necessità.





# **2 CAPITOLO**

**DA DOVE COMINCIARE? PER  
RIUSCIRE!**

30

# 1. Preparazione mentale

È stato interessante venire a conoscenza di molti aspetti

dell'alimentazione di cui ignoravo l'esistenza.

Da dove è cominciato tutto?

Semplice: i chili di troppo che mi attanagliavano da molti anni.

Nonostante mi potessi definire uno sportivo e avessi condotto una

vita attiva facendo sport tutte le volte che mi era possibile, anche

in orari assurdi e in periodi in cui ero oberato di lavoro, non sono

mai riuscito a raggiungere la forma fisica perfetta per me. Quando

mi ci avvicinavo non riuscivo a mantenere il passo, tornando a

riprendere chili e inevitabilmente grasso.

Devo ammettere che la motivazione principale che mi ha spinto

a decidere di mettermi in forma e fare

attenzione alla mia

nutrizione, più dei chili di troppo, del grasso e soprattutto

dell'aspetto estetico, è stata una questione di sfida con me stesso

su due fronti. Quali?

L'intellettuale prima battuta e l'emozionale in seconda battuta

(anche se sarebbe più corretto dire che dietro al secondo fronte mi

trovavo in piena battaglia con due facce della stessa medaglia: la

disperazione e il riscatto. Ero convinto di poter ribaltare tutto

quanto: situazione familiare, professionale e personale, nonostante

le probabilità di riuscita fossero esageratamente in netta

inferiorità).

Ma avevo un asso nella manica; una carta che i più fortunati (o

sfortunati a seconda che tu sia spettatore o giocatore...) riescono a

sfruttare a proprio vantaggio, proprio in virtù della situazione

svantaggiosa che ci mette un attimo a volgere in catastrofe. Avevo

31

dalla mia un senso di profonda frustrazione mista a voglia di riscatto.

Adesso si trattava solo di riuscire a capire da dove cominciare:

da quale fronte attaccare quella situazione così dannatamente

irriverente nei miei riguardi. Non mi ci è voluto molto ad ascoltare

le mie emozioni e capire che era tutto frutto della mia

responsabilità, consapevole e non, ma pur sempre conseguenza

delle mie azioni.

Conscio di questo mi sono detto: bene tu hai una tua

responsabilità e in quanto creatore di azioni ed eventi adesso

progetterai ed escogiterai un piano semplice, concreto e

soprattutto attuabile, cioè con step a scadenze prefissate e controlli

periodici obbligatori per verificare lo stato di avanzamento dei progressi.

Dovevo agire rapidamente su due obiettivi:

1. Ricostruire il mio benessere fisico concedendomi solo il

meglio che potessi offrirmi, in attesa di potermi offrire il

meglio che potessi desiderare di offrirmi.

2. Rinsaldare la mia resilienza e la tenacia per raggiungere i

miei obiettivi personali e professionali.

Nel corso di questo mio libro mi concentrerò quasi

esclusivamente sul primo punto, giusto per essere sicuri di non

uscire dai binari del percorso nutrizionale che avevo in mente di mostrarti.

Non ti nascondo che muoio dal desiderio di poterti trasmettere

i brividi e le emozioni che ho vissuto a ogni mia piccola scoperta

sul piano nutrizionale, che ha letteralmente devastato e infranto

32

tutte le mie certezze e i limiti che mi ero costruito durante tutta la

vita e che pensavo fossero invalicabili.

Tutto questo si era radicato nel mio modo di pensare a causa

dei preconcetti instillati in me dalla società moderna che da un lato

ti dice “cura il tuo benessere” e al contempo, dall’altro lato, ti dà

uno schiaffo che non ti aspetteresti mai  
con il ritmo frenetico e gli

obblighi che spesso prendono il  
sopravvento e assumono il ruolo

di opzioni prioritarie anche rispetto alla  
tua salute.

In Francia si è soliti usare l'espressione  
“Garder une bonne

hygiène de vie”, che letteralmente  
significa “mantenere un’igiene

di vita sano”, ma che ha un significato  
ben più ampio dell’igiene

personale in senso stretto. In realtà

comprende non solo l'aspetto

prettamente fisico che ingloba igiene,  
nutrizione e benessere

fisico, ma va ben oltre espandendosi a  
tutte quelle abitudini che

possono migliorare la qualità della vita  
a 360 gradi.

Andiamo ad analizzare tutti i “dunque”  
di questa nutrizione

chetogenica (non mi piace chiamarla  
dieta) perché non lo

considero rispettoso nei suoi confronti  
in considerazione dei

grandi benefici che mi ha regalato.

Dopo una breve riflessione emozionale  
del perché mi fossi

ostinato a mangiare in modo  
disarmonico e contro il mio interesse

mi sono venute in mente quattro parole:

■ Tempo;

■ Soldi;

■ Noncuranza;

■ Emozioni.

Beh, tutto sommato queste parole non mi

sorprendevano. Le

avevo sentite nominare in tempi non sospetti nel corso della mia

33

vita: tuttavia non gli avevo dato il giusto peso, le avevo fatte

scorrere come acqua in un mulino. Non gli avevo mai dato il giusto

valore emozionale, facendo prevalere quello intellettuale.

Per qualche strano motivo questa volta c'era un elemento che

aveva creato un solco profondo nella mia mente e che aveva dato

un nuovo valore a quelle stesse identiche parole: la disperazione.

Un'emozione bruciante che mi spingeva sull'orlo del

precipizio dell'abbandono alle forze esterne che avrebbero deciso

al mio posto del mio prossimo futuro. Stavolta sentivo che non

intendevo più permetterlo e che dovevo agire, anche in fretta.

Non avrei dovuto dargli il tempo di

insinuarsi nella mia testa

per piantare il seme della paura e della sconfitta. La mia autostima

era in pericolo e non potevo permettermelo.

Ho visto una luce che mi indicava la direzione da seguire per

giungere alla rinascita. Dovevo iniziare da me, dal mio benessere

fisico e dalla riaffermazione delle mie capacità.

Spessissimo la gente si approccia alle diete perché spinta

dall'estetica o per necessità, credendo che la determinazione da

sola sia sufficiente per stabilire un obiettivo, pianificare, portare a

esecuzione la tanto sospirata meta della perdita di peso.

Che si tratti di tre o trentatré chili, poco importa. Si può fare, si

può arrivare all'obiettivo, ma c'è un ma, fatto e impregnato di

quattro cosette che, senza la giusta considerazione emozionale, ti

lasciano a piedi nell'oltre l'80% dei

tentativi di dieta con la stessa

velocità con cui ti invitano a salire in macchina.

Quali sono? Dai prova ad indovinare?

Al posto numero quattro: la TENACIA.

34

Senza di lei nessun piano potrebbe essere portato a termine. Si

abbandonerebbe la strada maestra per addentrarsi in stradine

secondarie finendo per essere sospinti sempre più lontano dal

vento dell'indecisione e della paura,  
cadendo in una delle miriadi

di tentazioni di gola.

Al posto numero tre: la **COSTANZA**.

Lei ci prende per mano come una  
mamma che si prende cura

del proprio bambino e che si premura di  
accorrere in suo soccorso

per ricordargli sempre le cose da fare e  
per svegliarlo nei momenti

in cui c'è qualcosa di importante che  
bisogna assolutamente fare.

Al secondo posto: la RESILIENZA.

Lei è la musa ispiratrice che ti  
accompagna sempre e che ritrovi  
soprattutto nei momenti di difficoltà a  
ricordarti che tutto è

possibile e che nonostante le avversità,  
con il giusto spirito

d'animo si possono raggiungere mete  
insuperabili ai più.

Al primo posto, rullo di tamburi...

In realtà non c'è mai un solo  
protagonista ma troviamo sempre

due contendenti, per giunta di sesso opposto, che si fanno la

guerra. A fasi alterne si presentano come la soluzione del

momento e reclamano la loro vittoria.

Uno è pomposo, irruento, dannatamente determinato e disposto

a fare qualunque cosa pur di ottenere la cosa desiderata, a discapito

degli altri ma anche di sé stesso (se non lo si sorveglia

attentamente). Eh sì, perché a volte senza volere (o forse sì) fa del

male a chi ce l'ha come alleato principale.

L'altra invece è meno irruenta, meno guerrafondaia, più

signorile, più modesta e soprattutto meno egoista. È disposta a

35

cedere il passo pur di non urtare la sensibilità degli altri. Per timore

di ciò a volte si ritrae, ritorna sui suoi passi lasciando

(involontariamente) che le cose abbiano il loro corso senza tuttavia

partecipare attivamente agli eventi.

Il primo sembra molto più forte dell'altra, ma è solo l'apparenza

delle cose che lasciano intendere ciò. La realtà è un'altra, quella è

solo apparenza, superficie ben lontana dal nostro vero essere

profondo.

La sua antagonista è molto più discreta, pacifica,

immensamente più profonda, a tal punto da trascinare con sé non

solo il suo avversario ma chiunque entri  
nel suo raggio di azione,

sbaragliando chiunque osi contrapporsi  
al proprio cammino come

una tempesta silenziosa, ma di quelle  
che al loro passaggio

trascinano tutto con sé:

È l' **autoconsapevolezza**, figlia dalla  
disperazione: non la può

fermare niente e nessuno, è inarrestabile  
e ti permette di fare cose

che non avresti mai immaginato di poter  
fare in tutta la tua vita.

Il suo rivale è l'**ego**, despota indiscusso,  
irriverente, noncurante

delle opinioni altrui: fa quello che ha  
piacere di fare anche a costo

di fare del male agli altri e a sé stesso  
(ovvero la persona che ne è

contraddistinta).

Potrei definirmi come un vino d'annata  
perché col passare degli

anni la mia voglia di migliorare sotto  
tutti i punti di vista è andata

sempre crescendo, autoalimentandosi  
sempre più con la

consapevolezza. Come dico sempre a me stesso: “l'uomo si

migliora oppure si peggiora soprattutto nei momenti di maggiore

intensità emozionale”.

36

A conferma di ciò, e ci credo ciecamente, potrei raccontarti

molti episodi della mia gioventù, quando ero nel pieno delle mie

forze che tuttavia non sono servite a molto dal momento che non

mi hanno consentito di raggiungere e mantenere gli obiettivi che

mi ero prefissato.

A distanza di oltre un decennio, ho ottenuto eccellenti risultati,

che non avevo mai raggiunto prima, in fatto di benessere

psicofisico.

Se avessi dovuto esprimere un giudizio sulla facilità con cui

poter raggiungere i risultati sperati e avessi scommesso, avrei

perso miseramente pensando che la determinazione fosse tutto ciò

che occorreva. Ciò che voglio dire è che non sempre la logica e le

situazioni contingenti che la supportano sono determinanti al

100% per il raggiungimento dei propri obiettivi.

Il fattore che più di tutti riesce a ribaltare ogni logico risultato

ha a che fare con le emozioni intense.

Rifletti su questo dettaglio

prima di fare qualsiasi tentativo: è alla

base di ogni riuscita

d'intenti.

Lo scopo di questo libro è di  
accompagnarti nella spiegazione

dei semplici passi che ho fatto  
personalmente per abbracciare i

principi basilari della nutrizione  
chetogenica.

Devo ammettere che una delle prime  
volte che ho sentito

parlare di dieta chetogenica ho fatto un  
sorriso di stizza (da buon

sostenitore della dieta mediterranea)  
immaginando che si trattasse

di un'ennesima trovata in fatto di  
nutrizione e che ben presto

sarebbe stata archiviata alla velocità  
della luce.

Anche il semplice termine non mi aveva  
incuriosito a cercare

più informazioni. Per fortuna ho ceduto  
alla mia curiosità che,

37

sempre in agguato, mi ha permesso oggi  
di condividere la mia

esperienza sulla dieta più controversa di tutti i tempi.

Mi sono chiesto cosa fosse possibile fare che io non avessi

ancora provato per eliminare il grasso che scorgevo fissando il

basso ventre. Ho sorriso con stizza e con un pensiero fulmineo mi

sono lanciato una sfida. Quale?

Ovvio: togliere questo maledetto grasso antiestetico che mi

trasmetteva una sensazione di disagio interiore.

Poi mi sono fermato, ho riflettuto e mi sono domandato perché

mi sentissi in quel modo, perché provassi queste sensazioni di

disagio e cosa le provocasse veramente.

La risposta non tardò molto ad arrivare. Non era una questione

di estetica (quella incideva solo per un 25%) ma c'era dell'altro: il

restante 75% che cosa poteva mai essere?

Ho riflettuto a lungo e mi sono passate davanti le immagini di

quando avevo 22 anni ed ero nel pieno delle mie forze: tutte le

sedute di sport in palestra, gli integratori alimentari ingurgitati;

eppure anche allora, come ora, mi mancava un qualcosa, anzi no,

la stessa cosa: un fisico asciutto privo di rotolini di grasso attorno

al girovita. Col senno di poi oggi avrei fatto le cose in modo

diverso per ottenere risultati migliori, sicuramente e

straordinariamente migliori.

Ero di costituzione robusta e sicuramente forte, ma attanagliato

da uno strato di grasso che si era accumulato da tutta una vita

passata a tavola.

A ogni buon proposito di appiattare le maniglie dell'amore

sembrava si presentasse “stranamente” un motivo o un

38

impedimento che mandava a rotoli ogni sforzo. In alcuni periodi

riuscivo a fare 3 sessioni di allenamento settimanali, in altri 5,

senza però mai raggiungere un fisico asciutto.

A ripensarci bene un periodo c'è stato: quello in cui mi allenavo

5 giorni a settimana e in due di questi giorni alternavo una sessione

di corsa e una sessione di nuoto. Lì ero asciutto e muscoloso:

avevo 38 anni. In quel periodo mi trovavo nel pieno

dell'esecuzione di un corso

professionale, dove ogni giorno ero

sottoposto a sessioni di allenamento per la resistenza.

Ricordo che per sostenere il ritmo divoravo tutto ciò che mi

capitava a tiro senza alcun problema, soprattutto integratori in

polvere, tavolette di cioccolata, Snickers e ogni tipo di zucchero

che potesse darmi l'energia a sufficienza per sostenere il ritmo

richiesto.

Nonostante non fossero alimenti dieteticamente consigliati,

potevo permettermelo. La mole di lavoro fisico era talmente

elevata, sia in termini di intensità che di durata, che il metabolismo

era schizzato alle stelle e avrei potuto paragonarmi a un tritura

carne professionale per quanto cibo riuscivo a mangiare senza il

rischio di metter su un solo grammo di peso e tanto meno di grasso.

Tuttavia, la mia attenzione era

focalizzata sul sostentamento

degli sforzi fisici ma di certo non sul mio benessere.

Oggi, superati i quarant'anni, guardo al mio benessere come

stile di vita sostenibile e credo proprio di aver trovato la soluzione

che faccia al caso mio e di tutti quelli che non hanno più voglia di

passare delle ore intere in palestra o che magari non ce l'hanno mai

avuta.

L'impostazione mentale è rimasta la stessa ed è per questo che

mi sono lanciato una sfida. Forse la più difficile se guardata da una

nuova angolazione.

Adesso tutto si gioca su un campo completamente diverso,

quello della pura tattica, dove sono io a scegliere cosa far fare al

mio fisico, ma dall'interno questa volta.

In altre parole, avrei potuto impiegare la

strategia degli scacchi

con la mia fisiologia, ma per fare questo avrei dovuto stare attento,

veramente attento, a quello che avrei ingurgitato da lì ai mesi

seguenti.

Probabilmente ti starai chiedendo: “Ehi, finora hai ripetuto che

non ti piacciono le diete, le regole ferree e adesso te ne esci che

devi stare attento a ciò che mangi?”

Hai ragione, apparentemente, la cosa

potrebbe sembrare un

controsenso, ma aspetta ancora un  
istante che ti spiego meglio

dove voglio arrivare.

So per esperienza diretta che l'essere  
umano è pigro e tende

sempre a fare meno di quello che la  
situazione richiede se non gli

imponi dei limiti da rispettare. L'unico  
modo per me di cominciare

bene la sfida era di aver ben chiaro  
nella mia testolina quali fossero

le poche e semplici cose da fare e le fasi di verifica da adottare per garantire i risultati voluti.

So che il piano generale avrebbe dovuto prevedere oltre a una

fase di strategia e pianificazione una seconda fase, quella

operativa, dove ti metti in azione e fai quello che hai detto di voler

fare.

40

La parte iniziale della fase operativa

credo sia la più delicata

perché spesso si parte a bomba con  
propositi che ti farebbero

scalare il monte Everest in poche ore,  
per poi invece ritrovarti

ancora al bar a bere un buon bicchiere  
di vino.

Di seguito ti presento una carrellata di  
informazioni pratiche

per partire col piede giusto. Ti indico  
gli alimenti su cui mi sono

focalizzato e che ho alternato nel corso  
della mia esperienza.

## 2. Cosa mangiare?

### Opzione 1

■ Uova (2-4) ■ allevamento a terra biologico;

■ Avocado;

■ Formaggio;

■ Bacon;

■ Burro di noci ■ burro di mandorle, burro di arachidi (senza

zucchero).

## Opzione 2

■ Carne (85-170 gr)

■ Verdure o insalata ■ olio d'oliva +  
aceto

■ Noci / semi

## Opzione 3

■ Pesce ■ frutti di mare ■ salmone,  
Sardine

■ Insalata

## Opzione 4

■ Pollo (con pelle)

■ Asparagi

■ Olive

Opzione 5

Assemblate la migliore soluzione per voi, quella che stuzzica

maggiormente il vostro palato.

42

Ricordate di aggregare le quantità dei macronutrienti in modo

intelligente.

Cose importanti da ricordare:

■ Va bene consumare vitamine in qualsiasi momento della giornata;

■ Un cucchiaino di aceto di mele e un po' di limone sono utili

al metabolismo nel corso di un'alimentazione chetogenica

oltre a dare un gusto gradevole all'acqua quando bevi;

■ Puoi consumare del caffè al mattino: non fa male soprattutto

se ne prepari uno a prova di bomba (con olio MCT, burro di

ghee, cioccolato al 90-95%), che è un vero toccasana per il

cervello, soprattutto se la tua intenzione è quella di non fare

colazione ma di essere comunque lucido mentalmente;

■ Se hai voglia di fare uno spuntino significa che hai bisogno

di mangiare più grassi e verdure;

■ Se hai voglia di pane vuol dire che hai bisogno di più

vitamine del gruppo B e forse anche di minerali;

■ **Esercizio fisico:** è preferibile farne sempre almeno un po'

durante la settimana. Il momento migliore è quando digiuni;

■ **Occorrono alcuni giorni** per entrare per la prima volta in

chetosi. Per avere una conferma di esservi entrato non

dovresti più sentire il desiderio di cibo.

Potresti mangiare insalata con uno o più cibi che ti ho elencato

per assicurarti la giusta quantità di macronutrienti.

Aggiungi olio d'oliva e aceto balsamico  
/ vinaigrette alle

insalate perché è un ottimo condimento e  
perché no, anche una

manciata di noci perché aiutano ad  
assimilare il grasso buono:

questo è un pasto completo.

A chi piace tanto il pesce è consigliato,  
per esempio, il salmone

(non da allevamento ma selvaggio): è  
una delle migliori fonti di

proteine e contiene omega-3, così come anche le sardine, che ci

crediate o no, contengono grassi buoni. I frutti di mare vanno bene

perché forniscono iodio e puoi aggiungerli alla tua insalata della cena.

All'inizio di una dieta chetogenica qualcuno potrebbe avvertire

la necessità di fare degli spuntini per arrivare al pasto successivo

prima che il fisico si adatti al consumo di grasso corporeo.

Un'altra opzione potrebbe essere la carne di pollo con la pelle

o le ali di pollo: danno un adeguato apporto proteico!

Le olive possono essere aggiunte per dare più gusto, ma

soprattutto un apporto di grassi utile al metabolismo.

La chiave quindi non è fare uno spuntino notturno ma assumere

un adeguato apporto di grassi buoni nell'arco della giornata per

darti l'apporto minimo necessario per

arrivare alla colazione

successiva.

Uno dei nemici principali delle persone è la noia: porta a

mangiare perché non si sa che cosa fare. Mangiare adeguate

porzioni di grasso di qualità e restare focalizzati sulle proprie

attività potrebbe essere un ottimo modo per non cadere nella

tentazione degli spuntini.

Desiderare uno spuntino significa che hai bisogno di più grasso

e più verdure: risolveranno il problema. Se desideri il pane hai

bisogno di più vitamina B che raccomando. Le vitamine del

gruppo B o il lievito alimentare li puoi assumere in compresse.

Il momento migliore per allenarti è quando sei a digiuno, alla

mattina va bene.



## 3 CAPITOLO

# PIANIFICAZIONE STRATEGICA

# E STRUMENTI

14

14

<https://www.pexels.com/photo/marketing-strategy-6229/>

46

## 1. Obiettivi e strumenti:

a. cosa vuoi fare?

b. come lo vuoi fare?

c. entro quanto tempo lo vuoi fare?

- d. punto di partenza;
  - e. calcolo dei carboidrati;
  - f. calcolo dei grassi;
  - g. modalità per verificare i risultati e i progressi.
2. **Analisi delle conoscenze alimentari;**
  3. **Pulizia dispensa, lista della spesa e budget:**
    - a. cose da fare;
    - b. lista degli alimenti.
  4. **Gestione del tempo e suddivisione**

## dei pasti:

- a. informazioni preliminari;
- b. le prime sensazioni;
- c. capire le abitudini;
- d. alimenti che ho maggiormente utilizzato con la  
nutrizione chetogenica;
- e. altri alimenti;
- f. estratto del mio diario giornaliero.

# 1. Obiettivi e strumenti

La fase operativa (sei davanti al piatto e ti accingi a mangiare) è

preceduta dalla quella strategica, retta a sua volta da una profonda

motivazione e dalla ripetizione costante delle procedure per

abituare il tuo **subconscio** a fare sempre la stessa cosa e dargli modo

di portare avanti il piano (a lungo termine) in completa autonomia

e automatismo.

Se “Lui” (il tuo subconscio) è coinvolto, allora i risultati non

tarderanno ad arrivare!

Nel caso fosse solo la tua parte razionale a essere coinvolta, ciò

non implica che anche il tuo subconscio lo sia e i risultati sperati

potrebbero non arrivare affatto nonostante la tua apparente

determinazione.

Qual è il segreto per far lavorare in

simbiosi le due parti di te?

Bombardarti di azioni semplici ma ripetute all'infinito. Tutto qui:

semplice, ma per niente facile, te lo assicuro!

Oltre che faticoso e a volte logorante, non è possibile farlo se non

possiedi una solida e profonda motivazione “interiore”. Non avresti

alcuna possibilità di riuscita e ti ritroveresti a combattere una lotta

impari che non puoi mai vincere. Senza accorgertene, non solo

smetteresti di fare quello che ti eri proposto ma ti ritroveresti dieci

passi più indietro rispetto a dove eri partito.

Un'altra cosa importante da fare è verificare i tuoi progressi. Se

non lo fai sei finito! Hai chiuso!

La verifica la puoi programmare facendo esattamente quanto che

segue:

48

- Scrivi su carta o al computer su un

foglio elettronico i tuoi

obiettivi. I tuoi occhi devono vedere:

a. Cosa vuoi fare (descrivi chiaramente l'obiettivo);

b. Come lo vuoi fare (il metodo + gli strumenti);

c. Entro quanto tempo lo vuoi fare. Datti una scadenza limite

entro cui vuoi raggiungere il tuo obiettivo. Quest'ultimo deve

essere, oltre che ben definito, obiettivamente realizzabile nei

termini stabiliti. Se così non fosse rischieresti di non riuscire

nell'intento, ritrovandoti inoltre in una condizione di

demotivazione che non ti consentirebbe di partire con nuovi

propositi;

d. Punto di partenza (qual è la tua situazione attuale).

- Stabilisci:

- a. In che modo verificare i tuoi progressi;

b. Quando verificarli;

c. Con quale frequenza. L'ideale sarebbe con cadenza regolare

per fare il punto della situazione, analizzare i punti critici,

apportare le giuste correzioni (comportamentali o del piano)

per poter aggiustare il tiro lungo il percorso.

### **a) Cosa vuoi fare**

“Ricorda che per la riuscita del tuo obiettivo (io ho fatto così)

devi descriverlo esattamente come lo desideri e devi stabilire un

limite temporale ragionevolmente accettabile. Inoltre, l'obiettivo

49

deve essere realizzabile e non irrealistico, perché rischieresti di

demotivarti nel caso non riuscissi al primo tentativo.”

Nel mio caso avevo le idee abbastanza chiare e in merito ai punti

precedenti ho subito deciso che il mio obiettivo fosse quello di far

scendere la mia quota di grasso corporeo sotto al 10%. Senza

esitazione questo era il mio scopo prioritario, mentre quello

secondario era raggiungere il mio peso forma di 74 kg.

A quest'ultimo proposito non mi mancava molto visto che

partivo da 79,5 kg ed ero sicuro di poterci riuscire nell'arco di una

o due settimane. Non sapevo però quanto ci potesse volere per

scendere sotto la faticosa soglia del 10%

di grasso. L'unica cosa di

cui mi rendevo conto era che l'avevo raggiunta una sola volta nella

mia vita e oltre a non essere stato facile era durato solo per pochi

mesi.

Una "clausola obbligatoria" che mi sono imposto al contempo

era quella di non "uccidere il mio metabolismo basale" facendo una

dieta ipocalorica. Volevo riuscire nell'intento di mangiare senza

avere un limite calorico da rispettare giornalmente né settimanalmente.

## **b) Come lo vuoi fare**

Mi ero prefissato di voler scovare e utilizzare il modo più

efficace per costringere il mio corpo a utilizzare lo stock di grasso

accumulato negli anni come combustibile principale, risparmiando

la fatica di sottopormi a estenuanti sessioni sportive per

controbilanciare la ciccia ospitata dal mio girovita senza che

l'avessi nemmeno invitata io!

Per quanto riguarda gli strumenti che avrei usato sapevo che

dovevo abbattere non le calorie totali da assumere ma prima di tutto

50

la quota di calorie provenienti dai carboidrati. In fin dei conti, grazie

ai miei vari studi sull'argomento sapevo che i carboidrati:

1. Forniscono una quota calorica di 4 kcal circa per grammo;

2. sono responsabili dell'aumento dei valori di glicemia

(zuccheri) nel sangue;

3. causano i picchi glicemici in tempi relativamente brevi;

4. provocano attacchi improvvisi e spesso incontrollabili di

fame, inducendo il desiderio di cibi spazzatura per bilanciare

l'abbassamento dei livelli degli zuccheri nel sangue;

5. fanno aumentare la presenza dell'ormone dell'insulina;

6. sono responsabili dell'accumulo di grasso corporeo;

7. impediscono lo smaltimento degli stock di grasso corporeo già costituiti;

8. rappresentano almeno il 75% dei cibi in commercio ed è difficilissimo evitarli;

9. mi avrebbero, prima o poi, tentato a mangiare i cibi sbagliati

soprattutto nei momenti meno opportuni,  
mandando a gambe

all'aria ogni mio buon intento.

Adesso non mi restava che testare su di  
me tutta questa teoria e

vedere come me la sarei cavata!

Ero conscio che i carboidrati avrebbero  
rappresentato una

minaccia insidiosa, subdola come un  
nemico che si siede sulla

sponda del fiume in attesa che il tuo  
cadavere passi di lì, presto o

tardi. Dovevo prevederlo e impedirlo a ogni costo.

51

Inizialmente mi ero riproposto di concedermi un solo giorno a

settimana in cui avrei potuto mangiare quello che volevo sia per

premiare il mio impegno e tenere alta la motivazione a proseguire,

sia per fare un carico glicemico che mi avesse aiutato a superare le

difficoltà a cui sarei andato incontro a causa del cambio del sistema

energetico. Questo era il primo degli strumenti che volevo sicuramente adottare.

**c) Entro quanto tempo lo vuoi fare**

Quattro settimane.

Questo è il periodo di tempo a cui avevo subito pensato come

limite entro cui verificare i risultati e nel caso avessi preso un

abbaglio sarei passato ad altro.

**d) Punto di partenza**

Dovevo stabilire almeno il mio fabbisogno energetico basale con

la migliore precisione possibile (per quanto non esista, soprattutto

nel campo della nutrizione).

Partendo dal concetto impiegato nella dieta mediterranea, in cui

si inizia a calcolare la quota giornaliera proteica necessaria per il

minimo mantenimento muscolare, per poi procedere con la

determinazione del numero dei blocchi quotidiani (ciascuno

costituito da 40% di carboidrati, 30% di proteine, 30% di grassi),

mi sono apprestato a seguire un processo simile non prima, però, di

aver fatto un confronto con i vari materiali di studio passati in

rassegna negli ultimi mesi.

Per il fabbisogno proteico avevo fissato un intervallo che andava

da 0,5 a 0,8 grammi di proteine per libra (0.453592 kg). Una quota

troppo bassa avrebbe affaticato il fegato che sarebbe stato costretto

a un surplus di attività per controbilanciare il deficit. Una quota

superiore avrebbe potuto sovraccaricare i reni a causa

dell'aumentata produzione di azoto nell'organismo.

Ho deciso di partire con la quota di 0,5 g, quindi ho diviso il mio

peso corporeo per l'unità di peso di riferimento (78.8 kg: 0.453592

kg) e ho ottenuto un 86.86 grammi.

Questa è la mia quota proteica

giornaliera di riferimento da cui avrei dovuto cercare di non

discostarmi troppo.

Aiutandomi con una bilancia Tanita modello base, ma munita di

elettrodi per la misurazione della composizione corporea, ho

determinato il mio metabolismo basale (le calorie necessarie per

espletare esclusivamente le funzioni vitali) attestatosi a 1950 Kcal.

Se non lo sai allora ti dico che è universalmente riconosciuto il

fatto che:

- Le proteine sviluppano 4 kcal (circa) di produzione

energetica;

- I carboidrati (o glucidi) sviluppano 4 kcal (circa) di

produzione energetica;

- I grassi (o lipidi) sviluppano ben 9 kcal (circa) di produzione

energetica (il doppio rispetto alle altre

categorie di

macronutrienti);

Non mi restava, quindi, che:

- Prevedere una “razione supplementare” per ogni attività

ulteriore che avessi espletato nell’arco della giornata

(passeggiate, attività sportiva ecc.);

- Prevedere un adeguato apporto di micronutrienti (vitamine e

minerali) necessari per integrare eventuali carenze

nutrizionali dovute al particolare tipo di nutrizione.

D'altronde, come in ogni tipo di nutrizione ci sono i pro e i

contro.

Sapendo di aver bisogno di 1950 Kcal (minimo) allora non mi

restava che determinare la quota da assegnare a ciascun

macronutriente (proteine, carboidrati, grassi).

Per le **proteine** nessun problema: avevo stabilito fossero 86.86

grammi circa. Adesso dovevo trasformare tale dato sotto forma di

Kcal e vedere la corrispondente quota espressa in Kcal.

Ho moltiplicato  $86.86 \times 4$  (ovvero le Kcal per grammo

sprigionate dalle proteine per il numero totale delle proteine),

ottenendo 347.44 Kcal. Questa è la quota di kcal giornaliera

assegnate alle proteine.

Ho stabilito che il mio metabolismo basale prevedeva un

dispendio energetico base di 1950 kcal (complessive) da cui dovevo

sottrarre 347.44 Kcal (da proteine), e ho così ottenuto 1602 Kcal

(arrotondato) a cui non rimaneva che sottrarre le quote riservate a

grassi e carboidrati, in modo da “chiudere il cerchio a 0”, come in

contabilità.

**e) Calcolo dei carboidrati**

Questo calcolo è semplicissimo perché in realtà dovevo solo

fidarmi dell'assunto della nutrizione chetogenica, secondo cui non

si dovrebbero assumere oltre 20 grammi di carboidrati al giorno.

Quindi ho moltiplicato 20 grammi x 4 Kcal e ho ottenuto 80 Kcal

totali giornaliere che dovevo andare a togliere alle 1602 Kcal in

precedenza ottenute, arrivando così a 1522 Kcal.

## f) Calcolo dei grassi

Verificare la quantità di alimentazione da dedicare ai grassi era

ancora più semplice perché mi restava solo da fare un riepilogo per

rinfrescarmi le idee, visto che il risultato combaciava con le 1522

Kcal. Sapendo che ogni grammo di grasso equivale a 9 Kcal allora

ho diviso 1522 Kcal per 9 e ho ottenuto 169 grammi (arrotondato),

necessari per completare la quota calorica giornaliera.

Bene, avevo stabilito il mio parametro di riferimento di partenza.

Fantastico!

### **g) Modalità per verificare i risultati e i progressi.**

Adesso non mi restava che programmare nel dettaglio due punti:

- Stabilire il punto di partenza (qual è la mia situazione attuale);
- Verificare i miei progressi (stabilire in che modo e quando).

Non sono stato troppo a pensarci che mi sono ritrovato nella

stanza davanti alla mia scrivania e al computer. Ho posizionato la

mia bilancia e mi sono pesato assicurandomi naturalmente di:

1. essere preventivamente andato in bagno;

2. non indossare (ovviamente) calzini, perché impedirebbero ai

sensori la lettura del segnale elettrico;

3. essere a digiuno (anche di acqua, caffè, tè o quant'altro);

4. togliere gli indumenti e pesarmi (d'ora in avanti) sempre nelle

medesime condizioni;

55

5. ripetere la pesata per tre volte ed estrapolare la media delle tre

letture per ottenere un'approssimazione quanto più possibile

vicina alla realtà;

6. utilizzare sempre la stessa bilancia con le medesime

impostazioni personalizzate. A tal riguardo molti di voi

potranno obiettare che non si possono

avere misurazioni

affidabili con una bilancia non professionale. A tale obiezione

rispondo che non dobbiamo affrontare un campionato

mondiale di fitness ma semplicemente monitorare dei dati che

se presi con lo stesso strumento sono sufficientemente

adeguati allo scopo. Col variare degli strumenti di

misurazione vi trovereste col problema delle variabili

strumentali che non permetterebbero  
risultati omogenei e

tanto meno affidabili allo scopo. Ecco i  
dati essenziali da

rilevare:

Data (\_\_\_\_\_) orario (\_\_\_\_\_).

**Valori:**

Peso: \_\_\_\_\_

% di grasso: \_\_\_\_\_

% di massa muscolare: \_\_\_\_\_

% di acqua: \_\_\_\_\_

☐ Età metabolica: \_\_\_\_\_

☐ % di grasso viscerale (ricordo che non è quello che vediamo

nel girovita ma quello che avvolge gli organi interni): \_\_\_\_\_

Bene, così ho iniziato a vederci più chiaro perché adesso potevo

determinare il gap (la distanza) tra dove ero in quel momento e dove

avrei voluto trovarmi dopo 4 settimane (sempre che il tempo che mi

ero dato fosse sufficiente e di questo non ne avevo la certezza).

Adesso dovevo solo stabilire in che modo verificare i miei

progressi e con quale frequenza. Per il primo scopo ho deciso di

iniziare a utilizzare i seguenti strumenti:

- Bilancia pesapersona con funzione impedenzometria (vista in

precedenza);

- Applicazione su smartphone che mi aiutasse a tenere traccia

dei pasti;

- Metro da sarta per le misurazioni corporee;
- Foglio di Excel su cui registrare le misurazioni corporee;
- Forte e profonda motivazione;
- Forte tenacia;
- Forte fede nel credere che stavo facendo la cosa migliore per me.

# 1. Analisi delle conoscenze alimentari

Adesso la cosa che dovevo affrontare era prendere atto di

quello che mangiavo facendo un veloce riepilogo settimanale per

capire quali erano le mie abitudini alimentari, classificando gli

alimenti per macronutrienti.

A tale scopo, ho redatto una specie di calendario settimanale

dove per ciascun giorno avrei annotato cosa mangiare a colazione, pranzo, cena e spuntini.

Una semplice applicazione scaricata sullo smartphone mi ha

agevolato a riconoscere e classificare gli alimenti in

macronutrienti. Inoltre, mi ha permesso di verificare l'apporto

calorico per pasto e per giorno, dandomi un'idea di quali fossero

le mie abitudini. Sapevo che la maggior parte del cibo era

costituito dai carboidrati (difficile non mangiarne anche a voler

fare attenzione, viste le abitudini radicate negli anni).

Da diversi anni ero abituato alle indicazioni della dieta

mediterranea, soprattutto riguardo alla quantità di grassi da

assumere: difatti ho sempre fatto molta attenzione a evitare i cibi

grassi come il latte intero, i formaggi, i salumi, la carne di maiale.

Per esempio, limitando le uova a 3-4 a

settimana, perché ho

sempre sentito raccomandazioni a tal proposito per evitare

problemi di colesterolo.

Insomma, credevo di fare bene e che attenendomi a queste

regole avrei limitato l'accumulo dei grassi, soprattutto sul girovita.

**SBAGLIAVO!**

Ero troppo impegnato a seguire queste semplici e comunissime

raccomandazioni per accorgermi che le

insidie provenivano da

altri alimenti: i carboidrati!

58

Riguardo a questi ultimi sapevo che  
dovevo limitarne il

consumo: l'ho sempre saputo, tuttavia  
sin da piccolo ho sempre

mangiato pane e pasta e panini di ogni  
sorta come si vede spesso

fare in giro. Aggiungere una forchettata  
in più nel piatto di pasta

non mi dava l'impressione che

cambiasse granché, mi son sempre

detto: che cosa mi potrà fare di così brutto?

Fatto sta che a 23 anni pesavo 82 kg e a 28 i kg erano 85, per

poi proseguire sempre attorno agli 80 kg nel resto degli anni sino

al 2015.

È sempre stato tutto una conseguenza delle seguenti cose:

■ Non ho mai pensato di pesare quello che mangiavo, facendo

così dei grossolani errori di valutazione sulle porzioni che a

vista non davano l'impressione di rappresentare un pericolo

per la mia salute;

■ la mia attenzione è sempre stata dirottata dalla credenza

comune che fossero i grassi a far ingrassare e non gli altri

macronutrienti;

■ non conoscevo, neanche a grandi linee, il funzionamento del

metabolismo dei macronutrienti;

■ mancanza di educazione alimentare;

■ stress dovuto al tran-tran quotidiano che ti spinge a mangiare

di fretta senza badare alla qualità del cibo;

■ mancanza di sensibilità sul benessere personale.

Dalla lettura dei dati raccolti alla fine della prima settimana mi

sono accorto che oltre il 75 % del cibo che finiva sul mio piatto

era costituito da carboidrati,  
responsabili di avermi causato per

lunghi anni:

■ Evidenti picchi insulinici;

59

■ stanchezza e sonnolenza post pasto;

■ accumulo di grasso viscerale e  
addominale;

■ mancanza di concentrazione.

A colazione mi trovavo spesso a  
prendere un caffè latte con

aggiunta di zucchero di canna (credendo, a torto, che facesse meno

male), brioche oppure biscotti integrali, marmellata o nutella e un

bicchiere di succo di arancia per dare un colpo rinvigorente al mio

inizio di giornata. E poi si sa che la frutta fa bene soprattutto al

mattino perché ci dà, assieme al miele magari, quei nutrienti

naturali necessari per affrontare con energia un'intera mattinata.

La sferzata di energia mattutina durava

in genere un paio d'ore,

nella migliore delle ipotesi, dopo di che  
avvertivo inesorabilmente

un calo improvviso di concentrazione,  
prima, e di energie

immediatamente dopo.

La cosa mi costringeva a ricorrere a un  
pit-stop in cucina o al

bar, a seconda di dove mi trovassi, per  
rifare il pieno di “salutare”

energia in modo da riuscire a  
raggiungere l'ora di pranzo, in cui

mi assicuravo di riempire per bene lo stomaco con un piatto di

pasta di almeno 300-400 grammi (peso cotto) oltre ai condimenti

naturalmente.

Almeno 5 volte a settimana il piatto di carboidrati o il panino

con un'insalata, frutto e dessert rappresentavano la regola a

pranzo. Negli altri giorni aggiungevo anche un secondo a base di

carne (bovina e talvolta suina) con contorno di patate.

Nei pomeriggi mi sono scoperto a fare delle incursioni in frigo,

per via di quegli attacchi di debolezza, con la necessità di mangiare

qualcosa. Ovviavo al problema con un paio di frutti oppure dello

yogurt e degli integratori proteici in polvere.

60

La sera un secondo a base di carne (all'epoca adoravo mangiare

molta carne, da buon frequentatore di palestre). Spesso si sente

dire che le proteine non devono mancare mai per sostenere la

crescita muscolare post allenamento e che i carboidrati invece

siano necessari per assicurare un'adeguata prestazione sportiva;

gli unici a cui bisogna fare attenzione sono i grassi perché sembra

quasi che non abbiano alcuna utilità se non quella di far ingrassare

e basta!

Poi c'erano le serate in cui mangiavo pizza e patatine

accompagnate dalle bevande gassate che generalmente si bevono

in queste occasioni. L'aggiunta di salse varie era un extra.

Anche nei posti di lavoro (soprattutto in quelli non

convenzionali) per far presto si sceglie un panino imbottito o una

pizzetta da ingurgitare in fretta prima di proseguire con il tran-tran

quotidiano.

Facendo un rapido calcolo, anche solo un piatto di 250 grammi

di spaghetti corrispondono all'incirca a 83 grammi circa (peso a

secco) e a 323 Kcal (circa). Il dato in sé non sarebbe catastrofico

dal punto di vista calorico se non fosse per l'annoso problema che

i carboidrati sono glucidi, cioè zuccheri, e per quanto complessi

possano essere, sono pur sempre degli zuccheri responsabili di

“scatenare un'impennata insulinica” da paura.

L'ormone dell'insulina è deputato al

trasporto degli zuccheri

nelle cellule per ovviare al bisogno energetico. È chiamato in

causa dall'aumento degli zuccheri nel flusso sanguigno.

Il procedimento in questione, se messo in atto ogni giorno, più

volte al giorno, tutto l'anno per molti anni, porta sicuramente a

una condizione debilitante chiamata insulino-resistenza e

sindrome metabolica che a sua volta è correlata a problemi più

gravi quali il diabete di tipo 2, e non solo. Tutto questo solo per

aver goduto di un piatto di pasta, e solo a pranzo.

Aggiungiamo quelli assunti a colazione (cereali, pane, fette

biscottate, biscotti, gallette di riso, marmellata, miele) e a cena

(pizza, patate, salse e intingoli industriali, bibite gassate o meno

ecc.), non dimenticando il saccarosio o i dolcificanti artificiali

presenti nei dolci, barrette energetiche e bevande di ogni genere:

allora la situazione diventa esplosiva e debilitante.

In tale contesto le cellule del corpo non hanno il tempo

necessario per smaltire le riserve di energie.

La situazione scaturita è responsabile, a lungo andare, della

disfunzione cellulare denominata insulino-resistenza, che consiste

nel “bloccaggio” delle cellule stesse che

impediscono all'insulina

di portare altro glucosio al loro interno,  
determinando un aumento

del tasso di zucchero nel sangue.

Tale situazione ripetuta nel tempo  
determina un circolo vizioso

che sostanzialmente porta a due  
conseguenze immediate.

La prima è la conversione del cibo in  
eccesso in grasso che

viene stoccato, tra l'altro, oltre che nelle  
cellule, nel fegato e nel

giro vita formando le maniglie dell'amore.

La seconda è il pericolo che corrono le persone affette da

diabete che potrebbero andare incontro al coma.

62

## **2. Pulizia dispensa e lista della spesa**

### **a) Cose da fare.**

■ La prima cosa da fare è decidere di voler fare il “passo”

eliminando una gran quantità di

carboidrati. Per decidere in

modo adeguatamente coscienzioso ti rimando alla rilettura del

paragrafo 2: accertati di aver compreso i passaggi salienti dei

ragionamenti che devi affrontare se vuoi assicurarti una

vittoria.

■ La seconda cosa è determinare quanto dovresti mangiare a

livello di calorie complessive (informazione orientativa

almeno inizialmente, ma non essenziale a lungo termine per

l'esecuzione del piano alimentare). Devi però assicurarti di

aver ben capito ed eseguito il calcolo dei macronutrienti da

mangiare sulla base delle tue caratteristiche fisiche, ma non

solo: ricorda anche che i fattori ambientali, genetici e

comportamentali sono determinanti per la riuscita. Fatti

aiutare da un nutrizionista o dietologo!

■ Passa alla scelta degli alimenti consigliati (vedi capitolo 1) e

prepara un elenco di cibi partendo da quello che preferisci di

più a quello che gradisci un po' meno.

■ Evita i cibi che proprio non ti piacciono, che non riesci a

digerire o anche solo che non diano un minimo di piacere

perché renderebbero più difficoltoso il percorso.

■ Assicurati di svuotare le credenze da tutti quei cibi che ormai

sai possono intralciare il percorso verso il successo.

63

La scelta sarà dettata dalla tua fede verso quello che ti appresti

a fare. Inutile darti ulteriori consigli perché non sortirebbero alcun

effetto concreto. Devi essere tu e solo tu ad aver serenamente preso

la decisione di sbarazzartene.

## **b) Lista degli alimenti**

Quello che sto per proporre è un elenco

di alimenti variegati

previsti in genere per poter sfruttare i principi della dieta

chetogenica.

Una volta scoperti i grassi, ti accorgerai che sono i

macronutrienti più sazianti e che è impossibile soffrire la fame

assumendo questi ultimi.

Come già accennato non sono previste restrizioni caloriche e

quindi, udite udite... puoi mangiare ciò

che ti pare fintanto che

riesci a rimanere nella condizione di chetosi.

Ecco gli alimenti comunemente utilizzati, suddivisi per te in

base alla dieta chetogenica standard e suddivisi per tipologia di

macronutriente prevalente:

***5% della tua dieta: carboidrati***

■ Piccole quantità di bacche: lamponi, more, mirtilli;

■ Legumi: piselli e fagioli.





15

## **Alimenti da evitare:**

- Alcoli di zucchero: xilitolo, sorbitolo;
- alimenti trasformati come alcuni oli

vegetali 16;

■ grani;

■ zucchero raffinato.

15

[https://www.pexels.com/photo/assorted-colored-jellies-on-teal-plastic-](https://www.pexels.com/photo/assorted-colored-jellies-on-teal-plastic-bowl-1056554/)

[bowl-1056554/](https://www.pexels.com/photo/assorted-colored-jellies-on-teal-plastic-bowl-1056554/)

16

[https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/contaminants-](https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/contaminants-vegetable-oils-and-foods)

[vegetable-oils-and-foods](https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/contaminants-vegetable-oils-and-foods)

65

## **75% della dieta: grassi sani e verdure non amidacee**

**I Verdure:** verdure a foglia verde, cavolfiore, broccoli,

cavoletti di Bruxelles, asparagi, zucchine, cavolo cinese,

peperoni, funghi bianchi;

**I Grassi animali:** pesce (salmone, ippoglosso e sgombro), carni

di organi (fegato, midollo osseo, lingua, pancetta), agnello,

crostacei (granchio, aragosta, gambero), burro chiarificato;

**I Grassi sani:** olio di semi di lino, olio MCT, olio di cocco,

olive, olio d'oliva, burro di noci, olio di avocado, tuorli d'uovo

(omega-3), mandorle, noci di macadamia, noci;

**I Noci e semi:** burro di noci e semi senza zucchero (no burro di

arachidi), noci pecan, anacardi, pinoli, semi di girasole, semi

di lino, noci del Brasile;

**I Altro:** cacao in polvere scuro 100% organico o cioccolato,

spirulina, farina di mandorle, acqua minerale, tè o caffè (senza

zuccheri aggiunti), latte di nocciole (latte di mandorle, latte di

canapa, latte di cocco) non zuccherato.

## **20% della dieta: proteine**

**I Proteine animali:** carne di animali nutriti con erba (maggiore

in acidi grassi essenziali e omega-3), pollo, tacchino,

selvaggina, anatra, maiale;

**I Integratori di collagene e gelatina in**

**polvere;**

66

### **I Prodotti lattiero-caseari grassi:**

panna acida biologica,

ricotta, formaggio spalmabile senza zuccheri aggiunti.

### **3. Gestione del tempo e suddivisione dei pasti**

Personalmente abituato a fare tre pasti con relativi spuntini tra

uno e l'altro, ho fatto fatica a adeguarmi ai concetti cardini della

dieta chetogenica. Pur avendoli acquisiti a livello razionale, non

sono riuscito subito a far scattare un'immediata inconscia

accettazione dei concetti e delle abitudini.

Nel primo periodo (direi soprattutto nei primi quindici giorni)

ho fatto tre pasti e due spuntini perché ancora mentalmente

ancorato alla dieta mediterranea. Subito dopo aver adeguato le

porzioni riservate al grasso alimentare,

ho avuto la necessità di

fare a meno degli spuntini.

Quello che posso dirti è che all'inizio ho sbagliato su molti

fronti. Per esempio, non ho adeguatamente smesso di mangiare

quando ero sazio e a volte pur avendo fame non mangiavo per

paura di introdurre troppe calorie (anche in questo caso ero ancora

vittima del concetto di bilancio calorico).

La gestione del tempo è un qualcosa che  
apprenderai al

momento giusto secondo le risposte che  
il tuo fisico ti

comunicerà man mano che vai avanti  
con il cambiamento di

alimentazione.

All'inizio sbaglierai sicuramente  
qualcosa: la chiave consiste

nel sapersi ascoltare e nel prendere  
appunti (se lo desideri) per

evitare di ricadere negli stessi errori.

A me sono state necessarie 2/4 settimane per aggiustare il tiro

riguardo a numero di pasti, quantità delle porzioni, tipo di

alimenti.

Naturalmente sarai vittima degli improvvisi attacchi di fame

dovuti a errate valutazioni sul quantitativo delle porzioni, ma

soprattutto a causa dell'abbassamento del livello degli zuccheri

nel sangue.

Quest'ultima insidia è talmente importante che te ne parlerò più

avanti. Mi ha quasi messo in ginocchio a tal punto da pensare di

abbandonare tutto perché credevo non fosse proprio sostenibile da

un punto di vista pratico, nonostante il potenziale mi fosse chiaro

a livello razionale.



## 4 CAPITOLO

# DIARIO PERSONALE

17

17 <https://pixabay.com/photos/agenda-book-calendar-daily-3991875/>

69

# 1. Informazioni preliminari

Quando si è in chetosi avvengono due condizioni nuove nel

metabolismo energetico:

■ *prima*: la molecola del grasso si compone in piccole unità

attraverso il processo di ossidazione ed è impiegata come

combustibile principale;

■ *seconda*: si ha un consumo di energia

con l'espulsione dei

chetoni sotto forma di acetone tramite le urine o il sudore.

Inoltre:

**■ Con la **dieta Chetogenica** si ha un **vantaggio enorme**: c'è un**

ampio margine di manovra e non si devono contare le calorie

ma semplicemente ridurre l'apporto dei carboidrati. In tal

modo ti sentirai finalmente libero di mangiare fino a quando

non ti senti soddisfatto.

**Il conteggio delle calorie** a cui moltissimi si affidano e che si

ostinano a presentare come “il metodo universalmente

accettato” rappresenta, a lungo termine, una **semplice e pura**

**follia**, per di più non sostenibile.

Sapresti immaginare la percentuale di persone che, nella realtà

della vita quotidiana, pesano tutto il cibo prima di mangiare? Io

no, ma credo sia una percentuale infinitesimamente piccola.

Devono essere le tue sensazioni a guidarti e non più il conteggio

calorico nella scelta di ciò che mangi. Quando scegli di adottare

un nuovo stile nutrizionale non devi pensare a una dieta, perché

nell'immaginario collettivo questa si associa a qualcuno alle prese

con una calcolatrice per stabilire l'esatto peso delle porzioni da

mangiare: è snervante, innaturale e soprattutto non sostenibile a

lungo termine!

Nella maggior parte dei casi ti ritroverai a non volere o potere

usare questa calcolatrice, sia per motivi di tempo che di

opportunità. Tanto vale scegliere di adottare un principio

nutrizionale che ti permetterà di mangiare il giusto, cioè quello che

il tuo fisico ti domanda, con il vantaggio di non accumulare del

grasso che non riuscirai mai a smaltire.

Adesso hai due possibilità:

1. Continuare ad alimentarti prevalentemente con cibi a base di

carboidrati, avendo la certezza matematica di aumentare il

grasso delle maniglie dell'amore (ma non solo quello);

2. Scegliere un'alternativa poco battuta, più salutare, che ti

permette di mangiare il necessario per te senza doverti

preoccupare delle calorie ingerite e che soprattutto ti permette

di dimagrire mangiando.

A te la scelta.

Preferisco quindi parlare di “stile di vita” piuttosto che di dieta.

Il processo mentale chiave per questa scelta deve tenere conto

delle seguenti domande:

■ “Per quale motivo voglio adottare questa specifica nutrizione o

perché voglio cambiare abitudini

alimentari? In altre parole,

cosa mi spinge a modificare le mie attuali abitudini? Perché

voglio farlo?”

a) Per le prestazioni sportive?

b) Per uno stile di vita longevo e salutare?

71

c) Per risolvere dei problemi di salute e basta?

d) Per qualcos'altro?

■ “È mia intenzione adottare questo stile di vita per sempre, per

un breve periodo, o solo fino a quando non raggiungo un

determinato obiettivo?”

■ “Perché non per sempre?”

■ “Lo scopo che mi spinge a tale decisione coincide:

a) con i miei valori di vita?

b) è solo frutto di un bisogno temporaneo?”

Prenditi tutto il tempo che ti occorre per

rispondere a queste

domande perché saranno decisive nel determinare la sconfitta o la

riuscita nel tuo nuovo stile di vita. Una cosa è sicura: appena avrai

individuato “il tuo perché”, allora avrai di fronte la scelta migliore

che fa al caso tuo.

I carboidrati nella dieta chetogenica sono ridotti ai minimi

termini

I carboidrati non hanno un ruolo

essenziale nella salute umana

e ancor meno una relazione con la longevità. Non gli si dovrebbe

dare importanza, se non per ricordarsi che non sono essenziali per

la sopravvivenza, al punto da poterli eliminare dalla dieta, anche

se con questo NON ti sto invitando a farlo.

Chi è attento alla salute e al benessere dovrebbe essere al

corrente che negli ultimi anni un numero sempre crescente di

realtà medico-sanitarie hanno  
raccomandato e adottato una

nutrizione chetogenica ai propri pazienti  
per limitare i danni di

alcune malattie gravi, proprio perché  
(come già accennato) tali

72

malattie per progredire si nutrono degli  
zuccheri che assumiamo

con l'alimentazione.

## **2. Le prime sensazioni.**

**26 aprile 2019**

La mia esperienza diretta e concreta inizia da qui. Decido

di pesarmi e di annotare tutto per confrontare i dati in futuro

e trarne le mie considerazioni.

Devo confessarti che mi sono ripromesso di tentare la mia

esperienza per circa tre o quattro settimane per vedere i

risultati. Inoltre, avrei iniziato gradualmente la riduzione dei

carboidrati per non sollecitare troppo il mio fisico e mettermi

in situazioni che mi avrebbero spinto a mollare tutto.

Inoltre, ti anticipo che il condizionamento mentale dello

stereotipo secondo cui le calorie in entrata siano inferiori a

quelle in uscita, ha fatto sì che continuassi a tenere

sott'occhio le calorie totali giornaliere

almeno per un po', ma

non per molto e soprattutto non per sempre.

Ma prima di addentrarmi nella mia esperienza ti mostro

quali erano le mie misurazioni antecedenti alla nuova

nutrizione.

73

Questi sono i risultati della pesata:

.

o

a

c

g

c.s

o

s

u

s

cal

o

i

K

l

ras

oi

V

Pes

g

acq

mu

b

r.

%

%

%

à

g

M.B.

tE

%

1 .

1

5

5

6

9

.

.

.

8

.5

7

12

45

85

71

45

8

Questi sono i risultati delle misurazioni

antropometriche

(altezza 175 cm):

i

i

o

t

l

i

l

p

o

ac

i

t

a t

ch

ce

c

i

n

s

pl ci

Co

V

a

Bi

Pet

Fi

Co

Po

5 .

5

5

4

1

.

0

.

4

73

1

93

95

95

37

Qui di seguito troverai una carrellata di 7 giorni, antecedenti al

mio inizio, che mi hanno fatto capire quali fossero le mie abitudini

alimentari.

Dalla lettura dei dati puoi vedere

principalmente tre grossolani

errori, comuni ad almeno l'80% delle persone:

74

1. Alto consumo di carboidrati (ti regalano energia immediata

oltre a una sensazione di euforia);

2. basso consumo di grassi (per via della campagna di terrore

adottata contro il colesterolo);

3. eccessivo consumo di proteine (soprattutto negli sportivi per

via della campagna di informazione nel settore sportivo

commerciale). Io per primo ho seguito in diverse occasioni le

indicazioni carpite nelle palestre e lette sulle riviste

specializzate.

Adottando l'alimentazione che vedrai nelle tabelle riportate di

seguito, mi sentivo abbastanza energetico. Tuttavia, a livello di

grasso ero in pieno “disastro” e anche per ciò che riguardava la

concentrazione non ero per nulla al massimo delle mie condizioni.

Inutile dire che spesso ero preda di sensazioni di appesantimento

e di sonnolenza post pasto.

Nulla a che vedere con i risultati e le sensazioni guadagnate con

la nutrizione chetogenica, che avrei adottato di lì a poco.

Ma andiamo a vedere come ero abituato a mangiare, credendo

di far bene. Noterai che l'unico dato a cui cercavo di dare

attenzione era l'introito calorico a  
discapito, però, della

distribuzione dei macronutrienti.

# 3. Capire le abitudini

È molto importante perseverare nell'osservazione delle proprie

abitudini alimentari e l'unico modo efficace per farlo consiste

annotare regolarmente ciò che si fa.

75

Soprattutto all'inizio di un nuovo tipo di alimentazione è

importante, farlo, per prendere coscienza di ogni dettaglio che

possa aiutare a raddrizzare il tiro in direzione dell'obiettivo che ci

si era prefissato ancor prima d'iniziare.

Col passare del tempo non ce ne sarà più bisogno perché il

corpo umano ti comunicherà in modo semplice se avrai fame

oppure no; se un alimento è salutare per te.

# MACRONUTRIENTI nei primi 7 GIORNI

(espressi in grammi)

1 giorno

2 giorno

3 giorno

1441 Kcal 1896 Kcal 1952 Kcal

Carboidrati

100

202

190

Proteine

77

157

132

Grassi

77

53

73

4

5

6

7

giorno

giorno

giorno

giorno

2104

2240

2123

2572

Kcal

Kcal

Kcal

Kcal

Carboidrati

173

238

219

202

## Proteine

133

182

174

196

## Grassi

84

62

59

108



# MACRONUTRIENTI nei primi 7 GIORNI

(Espressi in %)

1 giorno

2 giorno

3 giorno

1441 Kcal 1896 Kcal

1952 Kcal

Carboidrati

40

50

48

Proteine

30

40

33.5

Grassi

30

10

18.5

4

5

6

7

giorno

giorno

giorno

giorno

2104

2240

2123

2572

Kcal

Kcal

Kcal

Kcal

Carboidrati

44.4

49.4

48.5

39.9

Proteine

34.1

37.8

38.5

38.7

Grassi

21.5

12.8

13.1

21.3

78

Beh, come puoi notare la prima settimana di verifica delle mie

abitudini è stata molto edificante perché mi ha aiutato a capire che

ero ancora legato, mentalmente, ai principi di un'altra dieta molto

famosa: la dieta mediterranea, con il suo paradigma 40-30-30.

Allora ho cercato di modificare le mie abitudini scegliendo una

rosa di alimenti da utilizzare per fare i  
pasti delle settimane a

venire, e che a titolo esemplificativo ti  
indico di seguito.

#### **4. Alimenti che ho maggiormente utilizzato**

# con la nutrizione chetogenica.

## Uova

Carb. 2%, grassi 71%, proteine 27%  
(variabili)

Probabilmente sono uno degli  
“ingredienti principali” che

rientrano a pieno titolo nella top 10  
della dieta chetogenica. A

condizione che provengano da  
allevamenti a terra (migliori di

quelli in batteria): gli animali sono meno stressati e producono

uova di migliore qualità (sempre che il cibo dato loro a

integrazione sia biologico).

## Avocado

Carb. 20%, grassi 76%, proteine 4%  
(variabili)

Circa il 75% dell'energia di un avocado proviene da grassi, la

maggior parte dei quali (67% del grasso totale) sono monoinsaturi,

come l'acido oleico. Il contenuto di grassi saturi è pari al 14% del

grasso totale. L'avocado<sup>18</sup> è l'alimento che meglio potrebbe

rappresentare la nutrizione chetogenica.

18

<https://en.wikipedia.org/wiki/Avocado>

79

Sgombro (generico)

Carb. 0%, grassi 63%, proteine 37%  
(variabili)

Sembrerebbe essere uno dei pesci più

utilizzati e apprezzati per

il suo apporto in grassi [omega-319](#) e in quanto tale è ben integrato anche nella dieta mediterranea ma ricopre un ruolo molto più

importante in quella chetogenica, per la predominanza di grassi.

Fagioli rossi<sup>20</sup>

Carb. 58%, grassi 8%, proteine 34%  
(variabili)

Sebbene non siano ricchi di grassi, forniscono una discreta

quantità di sali minerali, vitamine A, B,

C ed E. Inoltre, oltre a

fornire fibre, apportano ferro, potassio, fosforo e calcio.

Cavoli verdi

Carb. 24%, grassi 23%, proteine 53%  
(parte edibile)

Sono ricchi in vitamina C (acido ascorbico) e  $\beta$ -carotene

(retinolo eq., provitamina A), nonché in sostanze fenoliche

(polifenoli), sulforafano (sostanza genericamente benefica, anti-

aging e fortemente antiossidante) e clorofilla (antiossidante).

I cavoli contengono elevate quantità di fibra alimentare,

magnesio, fosforo, e in minima parte ferro. Grazie alle fibre

aiutano a prevenire e ridurre la stipsi e a modulare l'assorbimento

nel tratto intestinale.

Acqua 500 ml con Curcuma e Pepe

19

[https://it.wikipedia.org/wiki/Scomber\\_sc](https://it.wikipedia.org/wiki/Scomber_sc)

20 Dati estrapolati da myfitnesspal. Si  
precisa che i valori posso variare  
per molteplici fattori.

80

Appena alzati aiuta a ristabilire i livelli  
endogeni e grazie alla

curcuma (e al pepe che aiuta ad  
aumentarne l'assorbimento)

svolge un'azione di rinvigorimento  
dovuto alle proprietà

antiossidanti e antinfiammatorie.

Sapevate che è la spezia

maggiormente utilizzata in India?

# 5. Altri alimenti

▮ Verdure/Frutta/Noci;

▮ Frutti di mare/Pesce;

▮ Formaggi;

▮ Oli e burri.

Fin ora hai ricevuto un'infarinatura su cosa devi prevedere di

fare prima di poter approcciare la nutrizione chetogenica. Non

rimane che mostrarti uno scorcio di quello che ho fatto io e i

risultati che ho ottenuto in poche settimane.

Ti indicherò, nei paragrafi seguenti, come sono riuscito a

suddividere i macronutrienti ma, cosa ancor più importante, ti

indicherò quali sono state le mie sensazioni fisiche e gli stati

emozionali.

Se fossi interessato a farmi domande sentiti libero di

contattarmi personalmente all'indirizzo:

▪ [growalwayismore@gmail.com](mailto:growalwayismore@gmail.com), oppure  
visita il mio Blog

[growalwayismore.net](http://growalwayismore.net).

81

## **6. Estratto del mio diario giornaliero**

**GIORNO 10 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 04.10**

▮ Pace d'animo: 9/10

▮ Umore generale: 9,5/10. mi sento  
“positivo” soprattutto

riguardo alla voglia di mettermi al  
lavoro; voto: 9/10

■ Lucidità mentale generale: 9,5/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ stato delle “batterie” (energia cellulare generale): 9,5/10

Avverto un leggero calore corporeo generalizzato (ma non ho

febbre), accompagnato da una leggera inusuale sudorazione. Sento

che qualcosa sta cambiando internamente al mio corpo.

Con molta probabilità i 205 gr di cavoli

verdi mi hanno dato la

dose di calcio necessaria per fissare una  
possibile carenza che mi

portavo dietro da diverse settimane  
poiché non ho assunto

adeguate dosi di verdure, oppure in  
parte ho sanato la carenza

grazie alla dose di Mg e Ca assunti con  
altra acqua minerale

reperita al supermercato.

Fatto sta che mi sento pieno come se  
avessi portato al massimo

il livello energetico delle mie cellule.

Acqua bevuta il giorno precedente: circa 1,75-2 litri in totale;

un po' meno dei miei soliti 2-2,5 l (nei giorni di riposo) o dei 2,5-

3 l (nei giorni di allenamento)

### **I Stati fisici localizzati:**

Secchezza delle fauci, sensazione di sete: 8/10

Sensazione energetica cellulare generalizzata: 9/10

## **I Abitudini Alimentari:**

Prendo 3-5 g di sale rosa dell'Himalaya  
in più rispetto ai

soliti 1-2 g quotidiani.

Mi sento muscolarmente più reattivo e  
di umore migliore.

Quota **MACRONUTRIENTI ODIERNI**  
(%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

33

5

141

23

203

72

ACQUA

2.5 (LITRI)

83

**GIORNO 11 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 03.50**

■ Reattività al risveglio: 80%. Decido comunque di restare a

letto per recuperare ed evitare di stressarmi fisicamente

influenza sulla crescita muscolare che sto cercando di far

aumentare (obiettivo graduale di 4-6 kg di massa magra entro

180 giorni)

■ Sveglia e in piedi alle ore: 08.30

■ Pace d'animo: 9/10

■ Umore generale: 9,5/10. Mi sento molto "positivo".

■ Voglia/desiderio di produttività: 9/10

■ Capacità produttiva effettiva: 9/10

■ Lucidità mentale: 9,5/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 9,5/10

Sensazione di calore generalizzato;  
sensazione di sudorazione

generalizzato.

■ Stati fisici localizzati:

Secchezza delle fauci: sensazione di  
sete: 8/10

Sensazione energetica cellulare

generalizzata: 9/10

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari:

Prendo 3-5g di sale rosa dell'Himalaya in più rispetto ai soliti

1-2 g quotidiani. Mi sento muscolarmente più reattivo e di umore migliore.

84

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

23

5

134

20

135

75

ACQUA

2.5 (LITRI)

85

**GIORNO 12 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 07.00**

**■ Reattività al risveglio: 80%**

▮ Pace d'animo: 8/10

▮ Attività onirica:

a. vivida: sì

b. ricordata: sì

▮ Umore generale: 8,5/10

Aggettivi preferiti del giorno: “neutro” e  
“focalizzato sugli  
obiettivi”.

▮ Voglia/desiderio di produttività:  
8,5/10

▮ Capacità produttiva effettiva: 8,5/10

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 8,5/10

Nella cena del giorno precedente ho assunto solo il 65% di

grassi e 20 di g di proteine in più.

Ho assunto meno sodio con l'acqua e ho avuto la conferma che

mi fa star meglio, in generale ho più energia a disposizione, e mi

sento meno fiacco.

Cerco di mantenere una razione quotidiana di cavoli verdi e

talvolta bianchi per ottimizzare l'assorbimento di una minima

quantità di calcio, sali minerali in generale e adeguate quantità di

fibre alimentari.

## **I Stati fisici localizzati:**

a. Secchezza delle fauci, sensazione di sete: 7/10

b. Sensazione energetica cellulare

generalizzata: 8,5/10

**I Variazioni alle normali abitudini alimentari:** nessuna.

86

Quota **MACRONUTRIENTI ODIERNI**  
(%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

37

6

128

23

183

71

ACQUA

2.5 (LITRI)

87

**GIORNO 13 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 07.00**

▮ Reattività al risveglio: 80%

▮ Pace d'animo: 8/10

▮ Attività onirica:

Vivida: sì

▮ Umore generale: 8,5/10

Aggettivi preferiti del giorno:  
“NEUTRO” e “FOCALIZZATO  
sugli OBIETTIVI”

■ Voglia/desiderio di produttività:  
8,5/10

■ Capacità produttiva effettiva: 8,5/10

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 8,5/10

Nella cena del giorno precedente ho

assunto solo il 65% di

grassi e 20 di g di proteine in più.

Ho assunto meno sodio con l'acqua e ho avuto la conferma che

mi fa star meglio, in generale ho più energia a disposizione, e mi

sento meno fiacco.

Cerco di mantenere una razione quotidiana di cavoli verdi e

bianchi per ottimizzare l'assorbimento di una minima quantità di

calcio.

## ■ Stati fisici localizzati:

a. Secchezza delle fauci, sensazione di sete: 7/10

b. Sensazione energetica cellulare generalizzata: 8,5/10

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

88

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

29

6

57

12

179

82

ACQUA

2.75 (LITRI)

89

**GIORNO 14 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 07.00**

■ Reattività al risveglio: 80%

■ Pace d'animo: 8/10

■ Attività onirica:

a. vivida: sì

b. ricordata: sì

■ Umore generale: 8,5/10

Aggettivi preferiti del giorno:

“NEUTRO” e “FOCALIZZATO

sugli OBIETTIVI”

■ Voglia/desiderio di produttività:  
8,5/10

■ Capacità produttiva effettiva: 8,5/10

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 8,5/10

■ Stati fisici localizzati:

a. secchezza delle fauci, sensazione di sete: 7/10

b. sensazione energetica cellulare generalizzata: 8,5/10

■ variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna

# Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

22

5

112

27

125

68

ACQUA 2.25 (LITRI)

91

**GIORNO 15 GIUGNO, SVEGLIA**

## **ORE 07.00**

▮ **Reattività al risveglio: 80%**

▮ **Pace d'animo: 9/10**

▮ **Attività onirica vivida: sì**

▮ **Umore generale: 9/10**

**Aggettivo preferito del giorno: “neutro”  
e “focalizzato sugli  
obiettivi”**

▮ **Voglia/desiderio di produttività:  
9,5/10**

▮ **Capacità produttiva effettiva: 9,5/10**

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 9/10

Continuo a monitorare la quantità di sodio nell’acqua che

scelgo di bere perché avverto che mi faccia evitare la sensazione

di fiacchezza.

■ Stati fisici localizzati:

a. secchezza delle fauci, sensazione di

sete: 7/10

b. sensazione energetica cellulare  
generalizzata: 8,5/10

■ Variazione alle normali abitudini  
alimentari: nessuna.

92

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI  
(%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

25

5

103

23

147

72

ACQUA

2.5 (LITRI)

93

**GIORNO 16 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 08.30**

▮ Reattività al risveglio: 95%

▮ Pace d'animo: 9/10

▮ Attività onirica vivida: sì

■ Umore generale: 9/10

Aggettivo preferito del giorno:  
“FOCALIZZATO sugli

OBIETTIVI”

■ Voglia/desiderio di produttività:  
9,5/10

■ Capacità produttiva effettiva: 9/10

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 9/10

■ Stati fisici localizzati: secchezza delle fauci, sensazione di

sete: 6/10

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

94

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

16

4

70

19

125

77

ACQUA

2.25 (LITRI)

95

**GIORNO 17 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 02.55**

■ In piedi alle ore 03.00

■ Reattività al risveglio: 95%

■ Pace d'animo: 8,5/10

■ Attività onirica vivida: sì

■ Umore generale: 8,5/10

Aggettivo preferito del giorno:  
“focalizzato sugli obiettivi”

■ Voglia/desiderio di produttività: 9/10

■ Capacità produttiva effettiva: 9/10

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Focus-concentrazione: 8,5/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 9/10

## ■ Stati fisici localizzati:

a. secchezza delle fauci: sensazione di sete: 8/10

b. sensazione di calore a tronco, braccia, gambe.

c. sudorazione percepibile.

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

96

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI  
(%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

42

8

70

14

173

78

ACQUA

2.5 (LITRI)

97

**GIORNO 18 GIUGNO, SVEGLIA  
ORE 09.00**

**■ Reattività al risveglio: 90%**

▮ Pace d'animo: 8,5/10

▮ Attività onirica vivida: sì

▮ Umore generale: 9/10

Aggettivo preferito del giorno:

“FOCALIZZATO SUGLI

OBIETTIVI”

▮ Voglia/desiderio di produttività: 9/10

▮ Capacità produttiva effettiva: 9 /10

▮ Lucidità mentale: 9/10

▮ Focus-concentrazione: 9/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato delle “batterie”: 9/10

■ Stati fisici localizzati:

a. Secchezza delle fauci: sensazione di sete: 8/10

b. Sensazione di calore a tronco, braccia, gambe.

c. Sudorazione percepibile.

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

# Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

27

6

89

19

157

75

ACQUA

2.75 (LITRI)

99

# **GIORNO 19 GIUGNO, SVEGLIA**

## **ORE 05.55**

▮ Attività onirica:

a. vivida: sì

b. ricordata: sì

▮ Pace d'animo: 9/10

▮ Reattività al risveglio: 8,5/10

▮ Umore generale: 9/10

▮ Lucidità mentale: 9/10

▮ Desiderio di produttività: 9/10

■ Focalizzato sui miei obiettivi: 9/10

■ Capacità produttiva effettiva: 10/10

Incredibile concentrazione sia in termini qualitativi che di

durata. Sono riuscito a fare 11 blocchi (da 45 min.) nella mia

attività di scrittura.

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato energetico “batterie”: 8,5/10

■ Stati fisici localizzati:

a. Secchezza delle fauci: sensazione di

sete: 7/10

b. Sensazione di rilassamento ma non di stanchezza.

c. Sudorazione percepibile.

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

100

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

34

6

98

17

197

77

ACQUA

3.5 (LITRI)

101

**GIOVEDÌ 20 GIUGNO 2019,  
SVEGLIA 08.00**

▮ Attività onirica vivida: 9/10

▮ Ricordo attività onirica: 9/10

▮ Pace d'animo: 9/10

■ Reattività al risveglio: 9/10

■ Umore generale: 9/10

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Desiderio di produttività: 9/10

■ Focalizzato sui miei obiettivi: 7/10

■ Capacità produttiva effettiva: 8/10

■ Stato fisico generale: 9/10

■ Stato energetico “batterie”: 9/10: mi sento più energico, forse

meno rilassato a livello muscolare. In forma.

Mi avvicino alla fine del mio libro e sento di poter restare

focalizzato per avanzare a ritmo sostenuto. Nel pomeriggio riesco

addirittura, in un solo blocco (la mia suddivisione del tempo di

lavoro), a ritrovare un po' di ironia che riverso nella scrittura

(paragrafo insulino-resistenza).

# STATI FISICI LOCALIZZATI

## Cause e soluzioni possibili:

■ Riscontro una lieve stitichezza.

■ Ricordo di non mangiare verdure da un giorno e mezzo.

■ Devo ricordarmi di assumere verdure tutti i giorni e in maggiori quantità.

■ Alle 19.00 mi accorgo di avere mangiato poco (1.047 Kcal).

Me ne accorgo solo perché è ora di cena e non perché ne

sentissi il bisogno.

■ A cena mangio solo poco più di 400 Kcal con maggioranza di

proteine dal pesce.

■ Forse i grassi assunti sono sufficienti per il mio fabbisogno a

tal punto da non desiderare più di mangiare. Non faccio attività

fisica da una settimana ed è possibile che il mio metabolismo

si sia abbassato leggermente: mi sento in “formissima”

comunque. Penso che forse dovrei fare un po' di attività fisica

per stimolare il metabolismo e invogliarlo a mangiare di più al

fine di non intaccare la massa muscolare.

**VARIAZIONE ALLE NORMALI ABITUDINI**

**ALIMENTARI:** Faccio cena con un

quantitativo di proteine

superiore al normale.

Considerazioni generali su:

## ■ CALCIO

Mi sono accorto che l'assunzione di calcio è importantissima

perché quando è basso mi sento fiacco. Anche il cambiare l'acqua

minerale può determinare favorevolmente l'apporto di

micronutrienti. Bevo una bottiglia da 500 ml di acqua frizzante, di

un noto marchio francese, contenente 84 mg di calcio perché mi

allevia la fatica.

## ■ LIMONE

103

Il limone fa parte della mia alimentazione quotidiana almeno

un paio di volte al giorno, ma abbastanza regolarmente durante la

mattinata per bilanciare l'acidità indotta dal tipo di nutrizione.

## ■ CHETOSI

Per quanto riguarda la chetosi, posso affermare che rispetto alle

prime due settimane di approccio alla nutrizione chetogenica in

cui ho avuto sensazioni fisiche marcate a riguardo, oggi non

avverto più i bruciori allo stomaco e l'alitosi marcata.

Sono convinto di aver raggiunto un buon equilibrio perché mi

sento benissimo. Credo che l'accortezza di controbilanciare

l'acidosi grazie alle proprietà del

limone faccia sì che io non

avverta sintomi di chetosi e di conseguenza stia bene.

## ■ ACQUA

Mi sono accorto in questi mesi che mi sono stabilizzato nel bere

da un minimo di due litri di acqua sino a tre litri e mezzo.

I due litri di acqua credo siano proprio il minimo al di sotto del

quale sconsiglio vivamente di andare perché avvertirete una

sgradevole sensazione di secchezza non solo alle fauci ma generalizzata.

Nel caso di attività fisica in palestra o di qualsiasi altro tipo,

credo si possano superare tranquillamente i 4 litri giornalieri.

Personalmente ho sfiorato questo limite ma in situazione di stress

fisico non portato ai limiti: quindi penso che sia ragionevole

pensare di poter superare la suddetta soglia.

## ■ CAMOMILLA

104

Stasera decido di non bere 500 ml di tisana con camomilla,

tiglio e arancia, che normalmente prendo la sera verso le 20.30,

per facilitarmi il sonno.

Vediamo cosa succede.

## **BILANCIO GRASSI - PROTEINE**

Alle ore 21.15 inizio a sgranocchiare 35 g di noci brasiliane,

non tanto per la fame, ma piuttosto perché influenzato dal mancato

apporto di un'adeguata quota lipidica. Guardo la conta totale e

vedo che si è fermata a quota 135 g (noci comprese) credo sia

bassa e mi lascio influenzare dalle vecchie abitudini. Un po' pochi

rispetto ai miei 210 g programmati su un totale di 2500 kcal.

DOMANDE:

Ma allora perché mi sento così energico e in forma? Per non

parlare della lucidità mentale: è al top  
alle ore 21.21!

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI  
(%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

12

3

127

28

135

69

ACQUA

2.75 (LITRI)

**VENERDÌ 21 GIUGNO 2019,  
SVEGLIA 07.17**

▮ Attività onirica vivida: 4/10

▮ Ricordo attività onirica: 3/10

▮ Pace d'animo: 8/10

▮ Reattività al risveglio: 7/10

Ci ho messo più tempo ad alzarmi rispetto alla media.

▮ Umore generale: 8/10

Cerco di capire perché non sono

ottimista ma piuttosto neutro.

■ Lucidità mentale: 7/10

Sento di essere preso da diversi pensieri che non hanno

attinenza diretta con gli obiettivi professionali. Spazio da un

pensiero all'altro come se la mia mente fosse a passeggio senza di

me.

■ Desiderio di produttività: 7/10

Sì, ma sento che le mie energie non sono concentrate su un

unico punto di attenzione.

■ Focalizzato sui miei obiettivi: 7/10

Distratto. Cerco comunque di riportare la mia attenzione sugli

obiettivi preminenti di lavoro che sono quelli più urgenti

nell'immediato e su cui posso avere un'influenza diretta.

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

29

5

131

21

206

74

ACQUA

2.5 (LITRI)

106

**SABATO 22 GIUGNO 2019,  
SVEGLIA 07.00**

■ Attività onirica vivida: 0/10

■ Ricordo attività onirica: 0/10

■ Pace d'animo: 9/10

■ Reattività al risveglio: 9/10

Ci ho messo più tempo ad alzarmi rispetto alla media.

■ Umore generale: 9/10

Cerco di capire perché non sono ottimista ma piuttosto neutro.

■ Lucidità mentale: 9/10

■ Desiderio di produttività: 9/10

Sento che le mie energie non sono concentrate su un unico

punto di attenzione.

■ Focalizzato sui miei obiettivi: 8/10

Distratto. Cerco comunque di riportare la mia attenzione sugli

obiettivi preminenti di lavoro che sono quelli più urgenti

nell'immediato e su cui posso avere un'influenza diretta.

■ Capacità produttiva effettiva: 8/10

■ Stato fisico generale (livello

“batterie”): 8/10

■ Variazioni alle normali abitudini alimentari: nessuna.

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr.

%

gr.

%

gr.

%

20

4

103

18

189

78

ACQUA

3 (LITRI)

107

**DOMENICA 23 GIUGNO 2019,  
SVEGLIA 07.00**

▮ Attività onirica vivida: 4/10

▮ Ricordo attività onirica: 1/10

▮ Pace d'animo: 9/10

▮ Reattività al risveglio: 9/10

▮ Umore generale: 9/10

▮ Lucidità mentale: 9/10

■ Desiderio di produttività: 9/10

■ Focalizzato sui miei obiettivi: 7,5/10

Distratto. Cerco comunque di riportare la mia attenzione sugli

obiettivi preminenti di lavoro che sono quelli più urgenti

nell'immediato e su cui posso avere un'influenza diretta.

Quota MACRONUTRIENTI ODIERNI (%)

Carboidrati

Proteine

Grassi

gr

%

gr

%

gr

%

28

4

132

22

206

74

ACQUA 2.75 (LITRI)

Controllo periodico fatto una settimana dopo il periodo di

riferimento di cui hai appena finito di leggere un estratto.

108

SABATO 29 GIUGNO 2019

Questi sono i risultati della pesata:

l

.

so

SSO

ab

le

a

e

quac

et

sa

og.

gr.

P

gra

a

musc

Kc

Età

%

Visc

%

%

%

M

ba

biol

72.

21.

54.

58.

1786

45

8.5

30

1

5

5

109

**Riepilogo periodo 2 giugno - 7 luglio**

**2019.**

.

l

so

SSO

a

isc.

e

qua

og.

P

gra

%

c

%

%

musc

M.B

Kc

Età

%

a

biol

gr. V

**2 giu**

**74,00**

**11,90**

**57,90**

**61,90**

**1859**

**28**

**5,00**

# 19

-1,07

-0,07

-0,17

-0,93

-

0,00

0,00

29,00

-

-0,6%

-

-

-

0,0%

0,0%

1,4%

0,3%

1,5%

1,5%

**8**

**74,40**

**11,40**

**58,40**

**62,70**

**1881**

**28**

**4,50**

# giu19

0,40

-0,50

0,50

0,80

22,00

0,00

-0,50

1%

-4%

1%

1%

1%

0%

-10%

**15**

**73,10**

**10,35**

**59,20**

**62,53**

**1865**

**28**

**4,00**

**giu**

# 19

-1,30

-1,05

0,80

-0,17

-

0,00

-0,50

16,00

-2%

-9%

1%

0%

-1%

0%

-11%

110

**29**

**72,30**

**11,50**

**58,05**

**60,08**

**1824**

**28**

**4,50**

**giu.**

# 19

-0,80

1,15

-1,15

-2,45

-41,0

0,00

0,50

-1%

11%

-2%

-4%

-2%

0%

13%

**7 lug**

**72**

**9,8**

**59,5**

**61,7**

**1847**

**28**

**4**

# 19

-0,30

-1,70

1,45

1,62

23,00

0,00

-0,50

-

-

2,5%

2,7%

1,3%

0,0%

-

0,4%

14,8%

11,1%

111

# **Confronto valori periodo tra 5 maggio 2019 e 7 luglio 2019.**

**SO**

**c**

**.**

**us**

**l**

**g.**

**ca**

**à t o**

**sci**

**Peso**

**M.B.**

**K**

**E**

**%gr.**

**V**

**%gras**

**%acqua**

**%m**

# biol

5/5/

76,9

13,30

57,2

57,2

76,9

13,30

57,2

19

0

0

0

0

0

*7/7/*

72

9,8

59,5

61,7

72

9,8

59,5

19

Diff

-4,90

-3,50

2,30

4,50

-4,90

-3,50

2,30

.

Diff

-

-

4,0%

7,9%

-

-

4,0%

. %

6,4%

26,3

6,4%

26,3

%

%



**O**

**h**

**iti**

**icr**

**.**

**tt**

**c**

**ad**

**OT**

**Collo**

**Pe**

**Vita**

**icip**

**Fian**

**B**

**T**

**Qu**

**5**

**41**

106

89

93.2

37.5

59

**425.**

*/5/*

**7**

19

7

40.5

108.

85

93.5

36.5

57

**421**

*/7/*

5

19

Diff

-

2,50

-

0,30

-  
-  
**-4.7**

.

0,50

4,00

1,00

2,00

Diff

-

2,4%

-

0,3

-

-

# 1.12

. %

1,2

4,5

%

2,7

3,4

%

%

%

%

112

Lascio a te il piacere di leggere i dati e trarre delle conclusioni

circa i risultati ottenuti. Naturalmente la composizione corporea

(% di grassi e muscoli) è quella su cui si dovrebbe prestare più

attenzione a parità di peso. Non credo che ci sia altro da

aggiungere.





## **5 CAPITOLO**

# COME SUPERARE LE

## PRINCIPALI DIFFICOLTÀ?

114

Ti posso dare solo piccoli e brevi consigli su questo argomento,

ma almeno sono stati personalmente collaudati e ne garantisco

l'efficacia.

Ti ricordo che anche uno solo degli argomenti o soluzioni

proposte per risolvere le problematiche generali potrebbero

rappresentare da soli dei validi motivi per scegliere, oppure no, la

nutrizione chetogenica.

1. Assicurati di assumere adeguate porzioni di macronutrienti

e micronutrienti. Così facendo potresti avere grandi

miglioramenti che potrebbero motivarti a proseguire nei tuoi

intenti. Il rispetto delle quote relative ai grassi in primis ti

permetterà di:

a. ottenere adeguate dosi di “energia” evitando di ripiegare

su qualcos’altro per compensare;

b. Gestire meglio il periodo che intercorre tra un pasto e

l’altro.

2. Assicuratevi di rispettare la dose di carboidrati da non superare

(20 o 50 g circa, a seconda del tipo di nutrizione

chetogenica). Il non rispetto di tale

indicazione ti indurrà in

una situazione di limbo dove non sarai  
più in grado di

utilizzare i grassi come fonte energetica  
principale ma sarai

al contempo impossibilitato nel godere  
degli effetti dei

carboidrati poiché non sarebbero, con  
molta probabilità,

sufficienti a darti quella sensazione di  
energia e benessere

tipici di una mangiata di carboidrati. Il  
corpo stoccherebbe i

grassi (non li utilizzerebbe più e comunque non appieno) con

l'aggravante che patiresti il calo di zuccheri finendo per star

male o quanto meno sentirti un po' frastornato.

115

3. Parti con l'esecuzione di alcune analisi da laboratorio base,

assicurandoti di eseguire anche il controllo dell'emoglobina

AC1 per stabilire se ci sono problemi di gestione degli

zuccheri. Affidati comunque anche al parere del tuo medico

di fiducia che saprà indirizzarti concretamente.

Se una volta intrapresa la nutrizione chetogenica pensi di

aver rispettato i criteri base, ma continui a essere frastornato e con

un livello di energia (apparentemente) bassa, allora considera

l'idea di dedicare un giorno a settimana a mangiare quello che vuoi

senza porre i soliti limiti ai carboidrati.

È una variante che

potrebbe essere interessante per te,  
prima di pensare di passare ad

altro, per tre motivi:

1. Ristabilirai le riserve di glicogeno a  
cui eri abituato prima di

iniziare la dieta chetogenica,  
percependo la sensazione di

energia abituale;

2. Avrai a disposizione una finestra  
temporale sufficiente per

arrivare alla fine dei 7 giorni;

3. Sarai adeguatamente motivato a:

a. rispettare le poche regole nel corso della settimana, con

piacere;

b. arrivare al giorno di “premio” nel quale potrai mangiare

tutto ciò che desideri (in tale caso non preoccuparti di

prendere peso, perché non solo non inciderà sui tuoi

obiettivi ma andrai sotto la soglia in cui eri giunto al

giorno di premio).

116

Ti ripeto, questo dovrebbe essere ampiamente sufficiente a

sentirti a tuo agio durante gli altri 6 giorni della settimana in

chetogenica.

Ti consiglio inoltre di rileggere le motivazioni profonde che ti

hanno spinto a intraprendere la nutrizione chetogenica, trattate nel

capitolo 2.

# 1. Costipazione

Una delle difficoltà che si potrebbe essere costretti ad

affrontare, soprattutto nei primi periodi in cui si ha poca

esperienza, riguarda la stitichezza. Il monitoraggio e la

regolazione della digestione nelle fasi di chetosi è fondamentale

per la riuscita.

Ti consiglio di tenere sott'occhio principalmente le seguenti tre

cose che, se ben gestite, possono fare davvero la differenza per una

buona esperienza di nutrizione chetogenica, ma soprattutto per

preservare una salutare attività del tratto intestinale. Fai attenzione

ai primissimi segnali.

Le tre cose da tenere sempre in considerazione per una

correzione di “rotta” nella giusta direzione sono le seguenti:

1. Le Fibre;

2. L'idratazione;

3. I sali minerali.

Cominciamo con le fibre perché sono in stretta correlazione con

la costipazione.

117

La gente (come me d'altronde) commette dei grossolani errori

di valutazione quando intraprende una nutrizione chetogenica, ma

soprattutto ignora alcuni semplici principi di primaria importanza

per la riuscita di un efficace metabolismo.

Le verdure sono “messe un po’ da parte” anche

involontariamente, a favore di molti più grassi e purtroppo più

carni (proteine). Quest’ultime non sono contemplate in grandi

quantità in una dieta chetogenica.

Dovrebbero costituire circa il

dieci o quindici per cento del fabbisogno giornaliero.

Possiamo dire che le fibre si

suddividono in solubili e

insolubili. La fibra solubile è il tipo di fibra che troviamo per

esempio nella farina d'avena, crusca, legumi, patate, riso integrale

e altri alimenti; la fibra solubile è una fibra che, come lascia intuire

il termine stesso, è solubile in acqua.

Quando si espletano le

proprie funzioni corporali e le feci hanno una consistenza tendente

al morbido è perché si ha una buona quantità di fibre solubili che,

attirando più acqua, rendono più facile il transito intestinale.

L'altro tipo di fibra, quella "insolubile", aiuta anch'essa il

transito intestinale ma non aiuta a trattenere l'acqua. In altre

parole, la fibra induce il transito intestinale grazie alla propria

massa che però è resa morbida e meno dolorosa dalle fibre solubili.

Quando si è in chetosi e si mangia una grande quantità di

verdure, si assumono per la maggior

parte del tempo fibre

insolubili, ma se non ci assicuriamo di assumere la giusta quantità

di fibre solubili, allora abbiamo provocato (involontariamente) noi stessi la costipazione.

Come possiamo ovviare al problema ottenendo più fibra

solubile? Tra le varie opzioni una delle migliori è sicuramente

118

mangiare adeguate porzioni di avocado

(sarà l'osservazione del

tuo transito intestinale a determinare la giusta quantità per te).

L'avocado contiene molta fibra solubile ma anche insolubile,

infatti credo che probabilmente si tratti di uno degli alimenti che

meglio si adattano alla nutrizione chetogenica. Ha un

bilanciamento ottimo dei macronutrienti: pochi carboidrati, grassi

e fibra insolubile.

Come dicevo, l'eccesso di fibre presenti nelle verdure può

causare un problema soprattutto quando combinato con molti

grassi.

Si dovrebbe fare attenzione ai probiotici e ai prebiotici per

consentire una flora batterica equilibrata e soprattutto sana.

I tuoi prebiotici intestinali sono come dei fertilizzanti per i

batteri esistenti nel tuo intestino.

Combinare cibi prebiotici e

probiotici può davvero aiutare la tua digestione, magari

mangiando asparagi con crauti o cose del genere...

## 2. Disidratazione

Una cosa che occorre prendere in considerazione quando si è in

chetosi è il pericolo di disidratazione a cui non si presta

generalmente molta attenzione, almeno nelle fasi iniziali.

In un tale regime, il corpo non sta più assumendo molti

carboidrati e questo è uno “svantaggio” perché per ogni grammo

di questi ultimi si assorbono 3,7 grammi di acqua: quindi quando

i carboidrati non sono presenti, la conseguente assenza di acqua (e

di idratazione) influisce sulla tua digestione.

119

Ma la cosa non è così semplice, infatti a voler addentrarsi oltre

nell'argomento si deve considerare anche il ruolo che la “bile” ha

nell'ecosistema della chetosi.

La bile è necessaria per il  
processamento dei grassi. Indovinate

un po' cos'è la bile? Al 75% acqua.

Senza quell'acqua la bile

diventa più viscosa, non si muove bene,  
non si sposta sul tratto

intestinale che può, a sua volta,  
effettivamente asciugarsi

perdendo la sua necessaria mobilità.

A questa situazione si deve aggiungere  
anche il fatto che la bile

non riuscirebbe a processare bene i grassi, non facendoti godere

appieno delle proprietà nutritive degli alimenti che ingerisci. Così

abbiamo visto che la disidratazione gioca un ruolo molto

importante e quindi sarebbe opportuno incrementare l'assunzione

di sodio per assicurarsi un po' più di ritenzione, che farà una

grande differenza per la tua digestione.

Ma continuando, occorre ricordare anche la seconda fase della

digestione e assorbimento che avviene nel colon, che a sua volta

soffre dell'assenza di acqua.

Riassumendo, il tuo colon si asciuga,

la bile si asciuga ancora di più e il gioco è fatto; il circolo vizioso

è in atto: sei ufficialmente cronicamente disidratato. Ma allora

cosa fare?

Beh, questo è il momento in cui entreranno in gioco i minerali.

Quando sei in chetosi sei carente di molti minerali e quindi devi

procurarteli in qualche modo, perché sono necessari

all'espletamento di funzioni vitali a livello enzimatico e di

funzioni elettriche.

Diamo una velocissima occhiata al potassio perché viene in

nostro soccorso grazie alle sue proprietà: aiuta le contrazioni

muscolari agevolando gli spasmi naturali del tratto intestinale.

Poi abbiamo il magnesio: entra in gioco per rilassare il tessuto

muscolare. Di fatti ne abbiamo bisogno nel tratto intestinale per

rilassare il tessuto muscolare (nelle fasi alterne alla contrazione) e

il retto consentendoci di andare in bagno senza soffrire.

Se non assumi abbastanza minerali succederà che non solo ti

disidratati ma non godi neanche di un adeguato stimolo nervoso

anche a livello del tratto intestinale. Per

cercare di risolvere questi

problemi potrebbe rivelarsi opportuno aggiungere un quarto di

cucchiaino da tè di sale dell'Himalaya al quantitativo di acqua

giornaliero.

3. Perché non sto perdendo peso?

Le cause potrebbero essere tante. Quelle che mi vengono subito

in mente sono le seguenti, anche se non sono le uniche né le più

importanti in assoluto (in determinate

condizioni):

- Potresti mangiare troppo;
- Potresti non mangiare abbastanza;
- Potresti mangiare gli alimenti sbagliati;
- Potrebbero essere tutte queste cose assieme.

Il tipo di metabolismo che ciascuno di noi ha determina la

riuscita o meno di alcuni obiettivi sul piano nutrizionale.

Nello specifico il metabolismo è influenzato dai seguenti fattori

che, ricordo, variano da persona a persona ed è proprio per tale

motivo che bisogna fare un bilancio preventivo a ogni decisione

121

di dieta o cambio nutrizionale in generale, adeguatamente

monitorati dal proprio medico di fiducia:

1. Età;
2. tiroide;
3. insulino-resistenza;

4. esercizio fisico;

5. stress;

6. sonno;

7. malattie.

Nella dieta chetogenica, in presenza di un'alterazione delle

normali funzioni vitali, si potrebbero non ottenere i risultati

sperati; ci si potrebbe ritrovare a consumare grassi alimentari ma

il corpo potrebbe non sfruttare appieno lo stock di grasso già

presente nell'organismo e si rischierebbe di aggravare lo stato di salute.

### **Ricapitolando:**

Verifica il tuo stato di salute con adeguate analisi di laboratorio

e sotto la supervisione di un nutrizionista/dietologo per stabilire il tuo punto di partenza.

Se non ci sono problemi particolari, ma non riesci ancora a

ottenere i risultati sperati, allora potresti

verificare gli ulteriori

seguenti aspetti in ordine progressivo:

**1 Elimina gli snack tra un pasto e l'altro.** Adottando anche

solo tale misura, rallenteresti un eventuale processo di

ingrassamento e in certi casi potresti così stoppato. Già fatto

ma... nulla? Vai al punto seguente;

122

**1 Salta un pasto nella giornata seguendo le tue sensazioni.**

Così facendo hai sicuramente stoppato il processo di

ingrassamento. Ma forse non è sufficiente per te? Vai al punto

seguinte;

**1 Fai un solo pasto al giorno.** Hai ottime possibilità di ottenere

una sostanziale perdita di peso ma anche di grasso. Nella

maggior parte dei casi si ottengono risultati tangibili. Fatto ma

non funziona per te? Allora vai al punto seguente;

**l Alterna un digiuno.** È una misura che non raccomando se non

in situazioni di obesità particolari, che comunque necessitano

di un'assistenza medica specifica e personalizzata. Con questa

misura i risultati sono tangibili senza alcun dubbio.

A completare la carrellata di suggerimenti ti dico inoltre

che potresti dare un'accelerata ai tuoi risultati scegliendo una

qualsiasi delle suddette situazioni.

In che modo?

Semplice: sei una persona che ama stare in casa o

muoversi poco? beh in questo caso dovrai fare un po' di

attività fisica supplementare per mitigare un'eventuale

situazione di insulino-resistenza e per dare un ottimo stimolo

al metabolismo e ad altri processi chimici che si svolgono

anche a livello neuronale e che potrebbero, oltre che

ristabilire situazioni anomale,  
incrementare favorevoli

condizioni psicologiche in generale (a  
partire dall'umore).

123

A costo di sembrare scontato, mi  
raccomando: “scegli i

giusti macronutrienti e micronutrienti  
evitando il più

possibile i cibi processati, sostituendoli  
(se possibile) con cibi

naturali e adatti alle tue esigenze  
specifiche”.

Assicurati di dormire a sufficienza per garantirti un'ottima

lucidità mentale e “freschezza fisica”.

Infine, ma non per ordine d'importanza, pretendi da te

stesso pace e serenità ogni volta che puoi. Non lasciarti

influenzare dal ritmo frenetico della vita, ma pretendi da te

stesso di seguire il giusto ritmo.

124

4. Lascio o raddoppio? Sì, ma cosa

dicono le

analisi da laboratorio?

Questa è una bella domanda e a rifletterci probabilmente la più

importante di tutte. Perché? Ti chiedi se vale la pena affrontare un

importante cambiamento nella propria vita che scombussola

sicuramente le tue abitudini e le tue convinzioni in fatto di

alimentazione, modifica il tuo corpo, le tue sensazioni fisiche ma

anche psicologiche.

Tale cambiamento ti porta a percorrere strade inesplorate o

poco frequentate dalla maggior parte delle persone. Potresti essere

vittima in prima battuta di critiche, a volte pesanti, sul tuo modo

di gestire la “tua” nutrizione (ritenuta troppo estrema, pericolosa e

soprattutto non sostenibile a lungo termine).

Tuttavia, se persisti poiché ne sei profondamente convinto, solo

allora e con i risultati alla mano avrai la possibilità di dimostrare

che tutti si sbagliavano.

Solo dopo aver visto i risultati, ma solo allora, sarai avvicinato

dagli altri che ti chiederanno come hai fatto!

È buffo ma allo stesso tempo disarmante sentire esprimere

l'opinione di chi non ha mai provato in prima persona ciò che

critica e che, proprio in virtù della propria inesperienza, si sente in

dovere di ammonirti che stai facendo un qualcosa di pericoloso

per la tua salute e soprattutto non sostenibile a lungo termine.

Come se qualcuno potesse stabilire e quantificare in modo

universalmente accettato un periodo oltre il quale si possa parlare

di lungo termine.

Inoltre, non esistono studi a lungo termine (in termini di anni)

eseguiti su un campione di popolazione  
sufficientemente ampio da

essere considerato un modello  
universalmente accettato.

Un'ultima considerazione: ogni cosa va  
affrontata con

cognizione e consapevolezza.

Considera ciò che è meglio per te,  
partendo dalle tue necessità

che devono sempre soddisfare le  
esigenze del tuo io più profondo:

solo così sarai in grado di affrontare  
nuove sfide che ti aiuteranno

a raggiungere una versione migliore di te.

Per quanto mi riguarda ho deciso di iniziare la mia avventura

ad aprile di quest'anno per vedere che cosa sarebbe successo al

mio fisico, testando quei principi che ritenevo si tagliassero

perfettamente alle mie esigenze (come un vestito sartoriale calza

a pennello alla persona che ne ordina uno).

Non contento e spesso diffidente mi

sono voluto regalare una

prova che, stavolta inconfutabile anche agli occhi dei più scettici,

mettesse fine a ogni dubbio e critica: “le analisi da laboratorio”

che sono felice di mettere a disposizione.

31 maggio 2019:

■ Glicemia: 0.81 g/L (0.7 - 1.10);

■ Emoglobina: A1C 4.9 % (3.9 -6.2);

■ Insulina Totale: 13 pmol/l (18 a 173).

Per

i

più

curiosi

vi

invito

sul

mio

blog

<https://www.growalwaysmore.net/> dove

potrete farmi richiesta di visionare le mie analisi effettuate presso un laboratorio in Francia

e che documentano come sia possibile rimanere in salute restando

al riparo da insulino-resistenza, sindrome metabolica (e in

126

generale da valori sopra la norma di insulina), glicemia e

colesterolo, pur mangiando una media di almeno 3 uova al giorno.

127



# 21

21

<https://www.pexels.com/photo/person-carrying-infant-1573828/>

128

# CONCLUSIONI

Spesso si sente il detto popolare:

“A volte nella vita bisogna sapersi accontentare”.

Attenzione a non ricorrere troppo a questa formula perché si

rischia di cadere in uno stato di vittimismo, figlio

dell'inettitudine.

**Pretendi sempre il meglio per te.**

Io ho deciso di raddoppiare continuando

per la mia strada.

E tu?

**Non mi sento di dire altro se non di  
augurarti buona lettura e**

**buona Vita!**

**A presto.**

# Paolo Pizzo

129

## RINGRAZIAMENTI

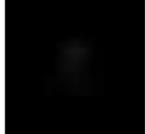
*Ringrazio dal profondo della mia  
Anima i miei figli, i*

*miei genitori e tutte le persone che mi  
hanno sostenuto*

*e trasmesso energia positiva nel corso  
della stesura di*

*questo libro.*

130



131

# RIFERIMENTI FOTOGRAFICI

■ Dieta chetogenica:

<https://www.pexels.com/photo/egg-near-blueberries-1305063/>

■ Salmone:

[https://www.pexels.com/photo/cooked-meat-with-vegetables-](https://www.pexels.com/photo/cooked-meat-with-vegetables-725991/)

[725991/](https://www.pexels.com/photo/cooked-meat-with-vegetables-725991/)

■ Spaghetti zucchero:

[https://www.pexels.com/photo/assorted-colored-jellies-on-teal-](https://www.pexels.com/photo/assorted-colored-jellies-on-teal-plastic-bowl-1056554/)

[plastic-bowl-1056554/](https://www.pexels.com/photo/assorted-colored-jellies-on-teal-plastic-bowl-1056554/)

■ Buddha:

[https://www.pexels.com/photo/white-concrete-buddha-statue-](https://www.pexels.com/photo/white-concrete-buddha-statue-161170/)

[161170/](https://www.pexels.com/photo/white-concrete-buddha-statue-161170/)

■ Strategia:

<https://www.pexels.com/photo/marketing-strategy-6229/>

■ Diario personale:

<https://pixabay.com/photos/agenda-book-calendar-daily-3991875/>

■ Lascio o raddoppio:

[https://www.pexels.com/photo/black-and-white-people-bar-men-](https://www.pexels.com/photo/black-and-white-people-bar-men-4417/)

[4417/](https://www.pexels.com/photo/black-and-white-people-bar-men-4417/)

■ Buona vita:

<https://www.pexels.com/photo/person-carrying-infant-1573828/>

132

Sommario

# SALUTE E BENESSERE

---

2

L'Autore

---

4

Introduzione

---

5

## CAPITOLO 1

---

8

## DIETA CHETOGENICA?

---

8

## Cos'è? 9

a) Quali sono in super sintesi i benefici della dieta chetogenica? 12

b) Quanti carboidrati bisogna mangiare nella dieta chetogenica?

---

13

c) Quali sono gli alimenti utilizzati nella dieta chetogenica? ..... 14

d) Come capire se si è in chetosi  
..... 14

e) Calcolare i macronutrienti

**f) La dieta chetogenica può invertire il processo del diabete? ... 16**

**g) I livelli alti di colesterolo sono causati dalla dieta**

**chetogenica?**

---

**16**

**É sicura a lungo termine?**

---

**17**

## **2 CAPITOLO**

---

**30**

# DA DOVE COMINCIARE? PER RIUSCIRE! ..... 30

## 1. Preparazione mentale

---

31

## 2. Cosa mangiare?

---

42

## 3 CAPITOLO

---

46

# PIANIFICAZIONE STRATEGICA E STRUMENTI ..... 46

## 1. Obiettivi e strumenti

---

48

a) Cosa vuoi fare

---

49

133

b) Come lo vuoi fare

---

50

c) Entro quanto tempo lo vuoi fare..... 52

d) Punto di partenza

---

52

e) Calcolo dei carboidrati

---

54

f) Calcolo dei grassi

---

55

g) Modalità per verificare i risultati e i progressi. .... 55

2. Analisi delle conoscenze alimentari  
..... 58

3. Pulizia dispensa e lista della spesa  
..... 63

a) Cose da fare.

---

63

b) Lista degli  
alimenti.....

64

4. Gestione del tempo e suddivisione dei  
pasti ..... 67

## 4 CAPITOLO

.....

69

## DIARIO PERSONALE

.....

69

1. Informazioni preliminari

.....

70

2. Le prime sensazioni.

---

73

3. Capire le abitudini

---

75

4. Alimenti che ho maggiormente  
utilizzato con la nutrizione

chetogenica.

---

79

5. Altri alimenti

---

81

6. Estratto del mio diario giornaliero

82

## 5 CAPITOLO

---

114

COME SUPERARE LE PRINCIPALI  
DIFFICOLTÀ? ..... 114

1. Costipazione

---

117

2. Disidratazione

---

119

3. Perché non sto perdendo peso?  
..... 121

134

4. Lascio o raddoppio? Sì, ma cosa dicono le analisi da laboratorio?

.....  
125

CONCLUSIONI

.....  
129

RINGRAZIAMENTI

.....  
130

# RIFERIMENTI FOTOGRAFICI

..... 132

135