



# KETOFORMULA

**Guida Completa alla dieta Chetogenica.  
Teoria e Pratica per perdere Peso velocemente.**



**Include esempi di menu  
Giornaliero e Settimanale**



**ALESSANDRA VARIALE**

# KETOFORMULA

Guida Completa alla  
dieta Chetogenica.  
Teoria e Pratica per  
perdere Peso  
velocemente





# KETOFORMULA

**Guida Completa alla dieta Chetogenica.  
Teoria e Pratica per perdere Peso velocemente.**



**Include esempi di menu  
Giornaliero e Settimanale**



**ALESSANDRA VARIALE**

Alessandra Variale

# SOMMARIO:

Introduzione

Origini e Principi

Per chi è indicata

Come funziona

Come iniziare e Quanto dura?

Cosa succede al tuo corpo in pratica?

Alimenti consentiti e alimenti da evitare

Alcuni integratori utili

Vantaggi e Svantaggi

Controindicazioni

Introduzione alla Pratica

Schema ed Esempi

Conclusioni

FAQ

# Introduzione

Cosa ci si può aspettare da una guida sulla dieta chetogenica? Innanzitutto, una descrizione dettagliata dei suoi principi fondanti, si tratta di un regime particolare e diverso dalle solite diete e proprio per questo richiede attenzione e tanta dedizione. In questo libro troverai, quindi, una serie di raccomandazioni indispensabili per **una corretta programmazione del piano alimentare**, con gli alimenti da evitare e quelli da includere e alcuni esempi di menù giornalieri e settimanali che spero, stuzzicheranno il tuo appetito e la tua curiosità. Il mio scopo è offrire tutte le informazioni possibili in merito a questa



interessante dieta che ha e ha avuto così tanti risvolti positivi per la vita di moltissime persone.

In questa guida, dunque, troverai un valido alleato che ti affiancherà continuamente nella tua missione. Quale missione? **La guerra senza quartiere al peso superfluo** e alla cattiva alimentazione, naturalmente. Per vincerla, è necessario che tu conosca bene e comprenda pienamente il funzionamento del tuo metabolismo e dei processi che lo compongono, ma senza sottovalutare il parere del tuo medico. Seguendo strettamente le indicazioni e i suggerimenti che troverai, nonché la **formula** descritta nel capitolo "Come

Iniziare" non impiegherai molto tempo a osservare i primi benefici senza risentire dei fastidiosi inconvenienti tipici delle diete (fame, nervosismo, difficoltà a concentrarti e così via).

I cibi salutari, naturali e ricchi di gusto che assaporerai ti consentiranno di soddisfare il palato nel pieno rispetto della dieta, **senza fare sacrifici insostenibili**; al contrario, potrai riscoprire i veri piaceri della tavola in totale leggerezza, mantenendo però l'energia necessaria per affrontare con grinta ogni tua giornata!

I vantaggi consistono nella diminuzione del grasso accumulato nel

corpo, accompagnata da un miglioramento generale dello stato di salute, specialmente per quanto riguarda i valori ematici e glicemici, nonché da **una diminuzione dei processi infiammatori**. Ovviamente non ti prometto miracoli né posso darti il numero esatto di chili (e centimetri) che perderai, perché si tratta di valori totalmente soggettivi, ma di sicuro ti presento la soluzione ideale per mantenere l'equilibrio tra energia e dimagrimento.

Insomma, si tratta di un tipo di dieta terapeutica che, a differenza di moltissimi regimi alimentari per lo più sbilanciati che non portano risultati

duraturi, consente di ottenere in breve tempo doppi benefici (relativi non solo all'estetica ma anche, e soprattutto, alla salute). In quanto **dieta terapeutica**, la sua durata nel tempo è necessariamente limitata, ma i miglioramenti che sperimenterai saranno di sicuro a lungo termine e ti porteranno un benessere mai provato prima.

# Origini e principi

La dieta chetogenica divenne popolare negli anni '20 e '30 come **terapia contro l'epilessia**. In realtà, era stata sviluppata come alternativa al digiuno non convenzionale, che aveva ottenuto grandi successi nel trattamento dell'epilessia. In seguito, la dieta fu sostituita da più appropriate terapie anticonvulsive.

Il primo studio scientifico moderno sul digiuno come cura dell'epilessia venne condotto in Francia nel 1911. A quell'epoca, l'unico trattamento consisteva nella somministrazione di bromuro di potassio; tuttavia, questo

attivo aveva come grave effetto collaterale il **rallentamento delle facoltà mentali dei pazienti**. Venti di essi furono sottoposti a un regime alimentare vegetariano ipocalorico combinato con il digiuno. Sebbene molti di essi non fossero riusciti a seguirlo, due pazienti mostrarono miglioramenti significativi.

In particolare, venne dimostrato che questa dieta migliorava le capacità mentali dei pazienti rispetto alla somministrazione del bromuro di potassio.

Sempre negli anni '20, l'americano ***Bernard Macfadden*** diffuse la concezione del digiuno come mezzo per

recuperare la salute. *Hugh Conklin*, studente di osteopatia che collaborava con lui, suggerì l'ipotesi che le convulsioni fossero causate da una tossina secreta dall'intestino e, come soluzione, propose **un digiuno di durata variabile fra i 18 e i 25 giorni** per tentare di eliminare tale tossina. I suoi pazienti epilettici vennero sottoposti alla cosiddetta "dieta dell'acqua", che risultò efficace nel 90% dei bambini e nel 50% degli adulti affetti da tale condizione. L'analisi dello studio condotto in seguito dimostrò che il 20% dei pazienti di *Conklin* non era più stato colto da convulsioni, e il 50% aveva sperimentato notevoli miglioramenti.

*Nel 1921, l'endocrinologo **Rollin Woodyatt** osservò che il fegato, a causa della fame o di una dieta ricca di grassi e povera di carboidrati, produceva tre composti idrosolubili (acetone,  $\beta$ -idrossibutirrato e acetoacetato, chiamati complessivamente corpi chetonici). **Russell Wilder**, della Mayo Clinic, denominò questa dieta "chetogenica" e la impiegò per il trattamento dell'epilessia.*

La dieta chetogenica si basa sull'azione dei **corpi chetonici**, sulla classificazione degli alimenti in gruppi e sull'eliminazione totale di alcuni di essi, in particolare quelli contenenti carboidrati. Essendo una dieta



terapeutica, non segue le tradizionali regole della dieta mediterranea; un elevatissima percentuale delle calorie complessive (compresa fra l'87 e il 90%) proviene dai grassi, mentre gli zuccheri apportano una percentuale minima (il 5% circa). Nella piramide alimentare prevista dalla dieta chetogenica, gli alimenti principali sono pertanto quelli **ricchi di grassi animali** e vegetali, a cui seguono in ugual misura frutta, verdura, salumi, insaccati, carne, pesce e frutti in guscio; dolci, pasta, pane, pizza non sono assolutamente consentiti. Questa combinazione di alimenti induce la chetosi, una condizione che porta l'organismo a consumare le scorte di grassi una volta

esauriti gli zuccheri.

# Per chi è indicata

Poiché la chetosi è una condizione tossica, la dieta chetogenica, da seguire con moltissima attenzione e sotto stretto controllo medico, non è adatta a tutti. Grazie all'azione che influisce direttamente sul sistema centrale, molti specialisti la consigliano ancora come **terapia dell'epilessia resistente ai farmaci** e altri la raccomandano per tenere sotto controllo alcuni casi di cefalee gravi. Inoltre, nuove ricerche in fase di elaborazione ne stanno valutando l'impiego nelle malattie neurodegenerative, come il *morbo di Alzheimer*. Accanto a questi impieghi, gli esperti ADI ricordano come tale

regime alimentare venga utilizzato nei casi più severi di obesità, per aiutare i pazienti a perdere peso rapidamente o come preparazione per la chirurgia bariatrica.

Premesso ciò, va ricordato che la formulazione di questo regime alimentare è stata profondamente migliorata rispetto a quella originale, è **ricca di proteine** ed è studiata per facilitare la perdita di massa grassa senza intaccare la massa magra; di conseguenza, esso è adatto agli sportivi e a chiunque desideri **dimagrire rapidamente** aumentando la definizione muscolare. Con la riduzione della massa grassa, poi, rende questa dieta ideale

per il controllo e riduzione della cellulite, per l'abbassamento della pressione sanguigna (quindi adatta a pazienti ipertesi) e per il controllo del diabete di tipo II.

# Come funziona | Teoria della dieta chetogenica

Ora che, più o meno, hai un'infarinatura di base sulla **dieta chetogenica**, scopriamone il funzionamento più in profondità. Come di certo saprai, l'organismo umano è in grado di accumulare riserve di energia in diverse forme, delle quali la più consistente è il tessuto adiposo che, in un individuo medio del peso di 70 kg, può ammontare a circa 15 kg (visibili soprattutto sotto forma di antipatici rotoli e cuscinetti). È altrettanto risaputo che le riserve di zuccheri possono

fornire energia per periodi molto brevi, mentre i **grassi sono una riserva grandissima di energia.** I tessuti ricevono energia a seconda della reale presenza di fonti energetiche nel sangue. Quando la quantità di zuccheri è sufficiente, questa è la fonte di energia preferita dalla maggior parte dei tessuti che compongono il corpo umano. In caso contrario, l'organismo può prendere energia dagli acidi grassi o convertire in zuccheri altre sostanze, principalmente aminoacidi come alanina e glutamina, attraverso la cosiddetta **gluconeogenesi.**

Alcuni organi e tessuti, fra cui il cervello e il sistema nervoso centrale, i globuli rossi e le fibre muscolari di tipo

II, non possono elaborare gli acidi grassi liberi: in caso di scarsità di glucosio utilizzano i **corpi chetonici**, sostanze derivate dalle riserve di grassi, la cui quantità nel sangue aumenta molto in situazioni particolari, come un digiuno prolungato o un lungo periodo trascorso senza assumere carboidrati.

Inoltre, la **chetosi** è poi **naturalmente presente anche al mattino**, dopo il digiuno notturno, o dopo intensi e prolungati sforzi fisici.

L'aumento della presenza di corpi chetonici nel sangue dopo il digiuno o la drastica diminuzione della loro assunzione con la dieta è una condizione



del tutto naturale definita **chetosi**, un meccanismo mutato nel tempo in seguito alla necessità del metabolismo di adattarsi alla scarsa disponibilità di cibo che l'uomo doveva affrontare in epoche lontane.

Un'importante diminuzione dei carboidrati, agisce su ormoni quali insulina e glucagone, agevolando il movimento dei grassi (e quindi lo scioglimento delle riserve) ed il loro utilizzo come fonte di energia. **La bassa quantità di glucosio** permette che *l'acetyl CoA* presente venga impiegato per produrre corpi chetonici, sostanze dai nomi complessi come acetone, acetoacetato e acido  $\beta$ -idrossibutirrico,

che servono ad alimentare le cellule del Sistema Nervoso Centrale. Durante la chetosi la glicemia mantiene valori normali grazie all'effetto di aminoacidi glucogenetici e, soprattutto, del glicerolo, derivante dalla demolizione dei trigliceridi, per la formazione di glucosio.

Nella chetosi fisiologica la presenza di corpi chetonici nel sangue passa da 0.1 mmol/l a circa 7-8 mmol/l, senza però modificare sensibilmente il pH, normalmente intorno a 7.4, che può comunque ridursi leggermente nei primi giorni per tornare rapidamente ai livelli normali, purché la concentrazione dei corpi chetonici si mantenga al di sotto di

10 mmol/l.

Mano mano che l'organismo comincia ad utilizzare principalmente **acidi grassi liberi** e chetoni per ottenere energia, la richiesta di glucosio scende molto, così come l'uso di amminoacidi. Non è improbabile che i **corpi chetonici** abbiano un effetto diretto sul metabolismo proteico e sull'azione della tiroide, con diminuzione dell'ormone T3.

I chetoni in eccesso vengono eliminati attraverso la respirazione in forma di acetone — sono responsabili del cosiddetto fiato acetosico — e tramite le urine, dove l'eccesso di

acidità è compensato dalla contemporanea eliminazione di sodio, potassio e magnesio: l'aumento dell'eliminazione di sali è un fatto da tener presente durante una dieta di questo tipo.

La chetosi, modifica la presenza di diversi ormoni e nutrienti, tra cui grelina, amilina e leptina e, ovviamente, dei corpi chetonici stessi nel sangue. Probabilmente, tale cambiamento provoca uno degli effetti principali della dieta chetogenica: **il calo o la totale scomparsa della sensazione di fame** tipica della chetosi profonda, indubbiamente una situazione che meglio aiuta a sopportare il rigore per il quale

questa dieta è famosa.

# Come iniziare e quanto dura?

Per iniziare a seguire la dieta chetogenica devi assolutamente recarti dal medico di base, che come primo passo ti prescriverà delle normali analisi per stabilire se la tua salute ti permette di sostenere un regime alimentare di questo tipo, **nonché una valutazione psicologica e nutrizionale**. Una volta verificato che il tuo stato di salute sia ottimale, ricorda che lo scopo principale della dieta chetogenica è provocare la chetosi, che porterà alla perdita di peso.

Ma come puoi raggiungere la chetosi, e come puoi sapere con certezza

di averla raggiunta? Niente paura, rispondo subito a queste importantissime domande. Per provocare la chetosi è sufficiente seguire pochi semplici passi. **La formula della dieta chetogenica è abbastanza semplice, te la semplifico di seguito:**

1: Pochi carboidrati

2: Una quantità moderata di proteine

3: Grassi a sazietà!

Ti sembra assurdo? Il bello della dieta Chetogenica è proprio questo è una dieta ricca di Grassi, al contrario di quasi tutte le altre tipologie di Diete disponibili.

Per prima cosa, come anticipato, dovrai

**limitare al massimo i carboidrati** fino a raggiungere la quantità di appena 20 grammi al giorno e limitare l'assunzione di proteine (quantità ideale: 1 grammo al giorno per ogni kg del tuo peso). Il passo successivo è consumare la giusta quantità di grassi: la dieta chetogenica è basata proprio sull'alta percentuale di grassi, necessaria per produrre energia, per cui la quantità assunta deve essere adeguata alla tua struttura fisica. Inoltre, dovrai essere particolarmente fedele al principio di **non fare spuntini se non hai fame**: come ormai sai già, gli snack frenano la perdita di peso e rallentano il raggiungimento della chetosi, portando così ad aumentare il tempo che ti servirà per perdere peso. Infine, ma solo se



pensi di averne bisogno, prova ad unire alla dieta il digiuno intermittente. In questo modo potrai aumentare velocemente la presenza di chetoni nel sangue, agevolando una rapida perdita di peso.

Quanto dura la dieta chetogenica? Te lo dico subito. **La dieta chetogenica ciclica è composta da due fasi:** una che dura 5-6 giorni, in cui non si assumono carboidrati se non in quantità minime, e una che dura un solo giorno e serve a recuperare i carboidrati. Questo ciclo va assolutamente seguito per un periodo molto limitato; l'ideale è un massimo di 12 settimane. Questo perché, si tratta di un regime la cui complessa

composizione biochimica non permette di seguirlo per molto tempo ed esige sempre uno stretto controllo da parte del medico.

# Cosa succede al tuo corpo in pratica?

Per rispondere a questa domanda devo fare un passo indietro. Innanzitutto, il fisico manda segnali precisi per avvertire che è stata raggiunta la chetosi. Il primo sintomo da verificare è la secchezza del cavo orale e il relativo aumento della sete, causati dalla ridotta assunzione di sali, soprattutto se non hai l'abitudine di bere molto. Il consiglio, quindi, è di **bere molta acqua** anche per eliminare più in fretta le tossine. Un altro segnale da tenere presente è l'aumento della frequente minzione, dovuto per lo più alla presenza di acetoacetato (uno dei corpi chetonici) nelle urine. Questo permette di rilevare

il livello di chetosi con un test eseguito con le strisce urinarie. Infine, un segno caratteristico è il cosiddetto alito chetogenico, causato dall'emissione di acetone, che riconoscerai facilmente per il suo odore di frutta.

Fra gli effetti positivi della chetosi potrai sperimentare una diminuzione dell'appetito, dovuta con ottima probabilità a una maggior capacità del corpo di impiegare l'energia accumulata nelle riserve di grasso. Di conseguenza, molte delle persone che si sottopongono a questo regime alimentare riescono a **diminuire il numero di pasti giornalieri** e spingersi addirittura al **digiuno intermittente** (pratica non consigliata a

tutti, ma che aiuta a perdere peso rapidamente). Un'altra conseguenza positiva è l'aumento di energia che molto probabilmente avvertirai dopo qualche giorno di spossatezza, definita "chetoinfluenza" e dovuta alla necessità dell'organismo di adattarsi alla nuova realtà, per alleviare la quale basta semplicemente assumere acqua con sale e limone e diminuire gradualmente i carboidrati. La percezione di questo aumento dell'energia è diversa da persona a persona: alcuni soggetti la avvertono sotto forma di **diminuzione del torpore** e della confusione mentale, altri sotto forma di sensazione di euforia, altri ancora notano un effettivo aumento delle energie fisiche.

Inoltre, la dieta chetogenica migliora la sensibilità dell'organismo all'insulina e, di conseguenza, ne diminuisce la produzione. Questo porta ad un metabolismo più veloce e, naturalmente ad una perdita rapida di peso.

# Alimenti consentiti e alimenti da evitare

Come qualsiasi regime alimentare che si rispetti, anche la dieta chetogenica **vieta totalmente un certo numero di alimenti** e ne permette altri in base alla sua composizione biochimica. Curioso di scoprire quali sono? Bene, continua a seguirmi e scoprirai che in fondo questa dieta non è povera come potrebbe sembrare.

Innanzitutto, nella dieta chetogenica gli alimenti sono suddivisi in **7 gruppi principali**:

	comprende carne,	
--	------------------	--

1:	Gruppo	pesce (e prodotti della pesca in genere) e uova
2:	Gruppo	comprende latte e derivati, inclusi i latticini
3:	Gruppo	comprende cereali, patate e derivati (cibi sconsigliati)
4:	Gruppo	comprende i legumi (sconsigliati)
5:	Gruppo	comprende i grassi (sia di origine vegetale, sia di origine animale) e gli oli da condimento
6:	Gruppo	comprende gli ortaggi
	Gruppo	comprende la frutta (da



Fuori da questo raggruppamento restano i dolci, le bibite gassate e alcoliche (tranne il vino rosso, da consumare con molta moderazione) e gli zuccheri in genere che, come sappiamo, sono severamente vietati.

# Alimenti consentiti

Prima di continuare a leggere, dimentica la concezione tradizionale della piramide alimentare. **La dieta mediterranea**, ad esempio, si basa su un apporto equilibrato di sostanze nutritive, mette al primo posto cereali, frutta e verdura: cibi ricchi di fibre e poveri di grassi, utili per favorire una perdita di peso costante ma lenta, e suggerisce di ridurre il più possibile gli zuccheri. La dieta chetogenica, al contrario, si concentra sull'eliminazione dei carboidrati e sull'importanza delle proteine e dei grassi.

Come principio generale, è consigliabile seguire **una linea guida**

**piuttosto rigida**, ma preziosa, che consiste nel suddividere l'energia secondo la seguente proporzione: il 70% da grassi, una percentuale compresa fra il 15% e il 25% da proteine (ricorda che le proteine contribuiscono a mantenere il livello di glucosio nel sangue) e appena il 5% da carboidrati.

Per queste ragioni, una seria **dieta chetogenica** prevede un'alimentazione ristretta in quanto ai gruppi alimentari che puoi mangiare, ma comunque variata. I cibi consentiti appartengono al 1°, 2°, 5°, 6° gruppo fondamentale di alimenti e comprendono: tutti quelli ricchi di grassi sani, come carne rossa, pollo comprensivo di pelle, organi

interni, uova, pesce, latticini grassi, burro, olio di oliva, frutta secca. Più specificamente, ci sono raccomandazioni precise riguardo carne, pesce e verdure. Le carni migliori sono ovviamente i tagli più grassi e provengono da **animali alimentati ad erba** (il che sarebbe buona norma per tutti i regimi alimentari), quindi via libera a selvaggina, bovino, ovino e suino, compresi salsiccia e bacon ma senza additivi né conservanti.

Le verdure più indicate sono quelle a foglia verde e quelle che si sviluppano fuori terra, ossia radicchio, cavolo, broccolo, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, spinaci, verza, zucchine,

rucola, fagiolini, asparagi, cetrioli, sedano, avocado, insalata, peperoni verdi. Devi invece consumare con moderazione pomodori, funghi, aglio, cipolla, zucca, peperoni gialli e rossi, pastinaca e melanzane. Anche **i semi sono un alimento molto consigliabile**, poiché sono ricchi di fibre preziosissime per l'organismo che saziano e aiutano la motilità intestinale; puoi usarli nelle insalate o come condimento per moltissime pietanze. I migliori sono: semi di girasole, di lino, di sesamo, di zucca, di psillio, di cumino nero, di chia.

**Le uova sono l'alimento più completo presente in natura**, quindi

perfetto per questo tipo di dieta; puoi consumarle cotte in tutti i modi e puoi scegliere di variare tra uova di gallina, di quaglia, d'oca o di anatra. Il pesce ti lascia ampia scelta, anche se naturalmente devi preferire le specie più ricche di grassi; le migliori sono sogliola, ostriche, scampi, gamberi, astice, salmone, cannolicchi, pannocchie, nasello, trota, capesante, gamberoni, gamberetti, platessa, acciughe, triglia, calamari, pesce gatto, seppie, vongole, cozze, ombrina, sgombro, granchio, sardine, aringa. Per via del loro alto contenuto di mercurio, invece, devi limitare il consumo di pesce spada, pesce persico, cernia, spigola, merluzzo, scorfano, marlin,

tonno, carpa, aragosta, dentice, maccarello, razza, rana pescatrice. Mi sembra naturale che tu debba **preferire i pesci selvatici** rispetto a quelli d'allevamento.

Per quanto riguarda i latticini, devi consumare quelli con alto contenuto di grassi e stagionati, limitando il consumo degli altri perché ostacolano la perdita di peso e, se sei particolarmente sensibile, possono provocare intolleranze. I latticini ideali per questo tipo di dieta sono i seguenti: panna acida, panna intera, mozzarella, brie, formaggio spalmabile, mascarpone, burro chiarificato, yogurt greco, emmental, cheddar, maionese, feta,

parmigiano. In questo caso, ti consiglio di controllare con cura le etichette per essere certo di acquistare un prodotto povero di proteine e ricco di grassi.

Per quanto riguarda la frutta, ovviamente devi **consumarla con molta moderazione** perché è ricca di zuccheri. Il frutto più indicato per la dieta chetogenica è l'avocado, seguito dal cocco e dal cacao puro. La frutta che puoi consumare entro stretti limiti è la seguente: lime, limone, more, fragole, lamponi, ribes, mirtillo, mirtillo rosso. Stesso discorso per la frutta secca, da limitare molto perché ricca di carboidrati; fave di cacao, mandorle, nocciole, pecan, noci di macadamia,



noci brasiliane, noci.

Una considerazione a parte meritano i condimenti, le spezie e i dolcificanti. Per quanto riguarda condimenti e spezie, vale la raccomandazione di preferire tutti i condimenti grassi, il pepe rosa, il sale marino e il sale rosa dell'Himalaya. **Fra le spezie, prediligi quelle fresche:** rosmarino, cumino, basilico, timo, origano, cannella, peperoncino, prezzemolo. I dolcificanti sarebbero da evitare del tutto fino a che non avrai raggiunto il tuo peso ideale, ma se non riesci a farne a meno, usa la stevia (pura al 100%!) o l'eritritolo.

Infine, anche le bevande hanno le

loro regole. Puoi bere liberamente acqua, acqua aromatizzata con limone o lime, brodo; puoi consumare con moderazione tè, caffè, bibite energetiche a base di stevia, latte di mandorla o di cocco, e **devi limitare il consumo di vino rosso e alcolici in genere.** Naturalmente, l'ideale è bere quanta più acqua possibile per favorire l'eliminazione delle tossine e della ritenzione idrica e, di conseguenza, la perdita di peso.

# Alimenti da evitare

Gli alimenti completamente sconsigliati appartengono ai **gruppi 3°**, **4°** e **7°** oltre ovviamente ai dolci e agli alimenti ricchi di zuccheri in genere. Ad ogni modo, in questa sezione ti darò istruzioni più specifiche sui cibi a cui non devi neanche avvicinarti.

**Zucchero:** te lo dico chiaramente, scordatelo. Elimina tutte le bevande analcoliche zuccherate, succhi di frutta, bevande energetiche (se non dolcificate con stevia) e la cosiddetta "acqua vitaminica" (fondamentalmente, acqua e zucchero). **Evita come la peste** dolci, caramelle, torte, biscotti, tavolette di

cioccolato, ciambelle, dolci surgelati e cereali da colazione.

Leggi le etichette per individuare gli zuccheri nascosti, specialmente nelle salse, nei condimenti, nelle bevande e nei prodotti confezionati. Evita anche miele, sciroppo d'acero e di agave: sono anch'essi zuccheri. L'ideale sarebbe cercare di evitare o limitare i dolcificanti artificiali.

Cibi ricchi di amidi e carboidrati: pane, pasta, riso, patate (comprese le patate dolci), patatine fritte, patatine, porridge, muesli e così via sono veleno se segui la dieta chetogenica. **Evita assolutamente anche i prodotti**

**integrali.** Anche i legumi, come fagioli e lenticchie, sono ricchi di carboidrati. Piccole quantità di alcune verdure a radice (ad eccezione delle patate e delle patate dolci) possono andare bene, ma ricorda di consumarle raramente. Ci sono molti validi potenziali sostituti di questi alimenti, adatti a questa dieta. Devi soltanto scegliere fra quelli proposti in modo da soddisfare anche il tuo palato.

**Dimentica la birra:** in pratica, è come se fosse pane liquido, pieno di carboidrati che vengono rapidamente assorbiti. Ci sono alcune birre povere di carboidrati, ma ti consiglio comunque di evitarle. Anche la frutta va

sostanzialmente evitata: è molto dolce perché contiene molti zuccheri. Consuma i frutti meno zuccherini senza esagerare.

Fra i condimenti, **lascia stare la margarina**: è la versione vegetale e industriale del burro, ricchissima di grassi omega-6. Non ha evidenti benefici per la salute, e molte persone ritengono che abbia un sapore peggiore di quello del burro. Potrebbe essere collegata ad asma, allergie e altre malattie infiammatorie, forse a causa dell'alto contenuto di omega-6.

Inoltre, ti consiglio di adottare alcuni accorgimenti in più. La dieta chetogenica è recentemente diventata

molto popolare, e molte aziende alimentari vogliono far quattrini mettendo **un'etichetta con l'indicazione "chetogenico"** o "a basso contenuto di carboidrati" su un nuovo prodotto. Sii molto prudente quando sei di fronte a questo tipo di alimenti, soprattutto pasta, barrette di cioccolato, barrette energetiche, polveri proteiche, snack, torte, biscotti e altri prodotti "a basso contenuto di carboidrati" o "chetogenici". Leggi attentamente tutte le etichette per cercare gli ingredienti naturali a basso contenuto di carboidrati. Meno ingredienti ci sono, meglio è.

Generalmente, questi prodotti confezionati non sono efficaci per la

perdita di peso né per la correzione di problemi metabolici. **Possono contenere carboidrati nascosti** non dichiarati sull'etichetta, o possono continuare a generare la voglia e perfino la dipendenza dai cibi ricchi di carboidrati che tentano di sostituire. I marketer creativi, naturalmente, stanno facendo tutto il possibile per ingannarti (e ottenere i vostri soldi). Ti diranno che puoi mangiare la versione povera di carboidrati di tutti gli alimenti, purché acquisti la loro marca. In realtà, tali cibi sono spesso pieni di carboidrati. Non far ti ingannare. Prendi ad esempio il pane: se è di frumento, di sicuro non è povero di carboidrati, ma alcune aziende tentano di venderlo come tale.



Anche il cioccolato "a basso contenuto di carboidrati" è solitamente pieno di carboidrati sotto forma di alcool dello zucchero, che il fornitore non considera carboidrati. Circa la metà di questi carboidrati può essere assorbita, facendo aumentare i valori di zuccheri e insulina.

I carboidrati restanti finiscono nell'intestino e **possono provocare aumento di gas e diarrea.**

Per evitare di cadere in questo tranello, ti raccomando di stare lontano da questi cibi e di consumare soltanto alimenti di buona qualità, non processati o lavorati il meno possibile.

**Anche gli spuntini hanno delle**

**regole ben precise.** Anche se l'ideale sarebbe evitarli, è naturale che di tanto in tanto tu possa sentire fame fra un pasto e l'altro. Anche qui ci sono dei trucchi che ti permettono di non fare troppi danni. Spuntini non necessari possono essere un problema anche nella dieta chetogenica. Alcuni cibi sono facili da mangiare solo perché sono gustosi e facilmente reperibili. **Ecco tre trappole comuni da cui fuggire.**

I prodotti lattiero-caseari, come panna e formaggi, hanno successo in cucina in quanto soddisfano la fame e il gusto. Il problema sorge se mangi molto formaggio davanti alla TV la sera senza avere fame, oppure tanta panna con il

dessert, quando in realtà sei già pieno e continui a mangiare perché ha un buon sapore. O ancora, una grande quantità di panna pesante nel caffè, molte volte al giorno.

Anche le noci sono molto facili da mangiare fino alla fine, indipendentemente da quanto tu sia sazio. A parte il fatto che **sarebbe meglio evitarle**, ti dò un consiglio: secondo la scienza, è più difficile smettere di mangiare le noci salate rispetto alle noci non salate, quindi privilegia queste ultime in quantità minime.

Infine, anche se usi solo farina di

mandorle e dolcificanti, gli spuntini fatti con prodotti da forno e biscotti di solito ti portano a mangiare quando non hai fame e questo rallenta la tua perdita di peso.

# Alcuni integratori utili

Mentre una dieta chetogenica può essere molto salutare se seguita correttamente, devi tener presente che **essa comporta alcune carenze di vitamine e minerali**. In questa guida analizzeremo le più comuni e come superarle, sia con alimenti integrali sia con l'aiuto di integratori. Devi acquistarli con la massima consapevolezza, per cui cercherò di fornirti il maggior numero di informazioni possibili.

Inizierò dai tre minerali di cui si sente parlare più spesso in una dieta a basso contenuto di carboidrati: sodio,

potassio e magnesio. Questi sono elettroliti di cui il corpo ha bisogno per controllare la pressione sanguigna e mantenere il corretto funzionamento di muscoli e sistema nervoso. Durante le prime settimane in cui seguirai una dieta chetogenica, perderai molto peso **poiché perderai molti liquidi**. Questo succede perché la bassa quantità di carboidrati e l'alta quantità di grassi fa sì che il corpo elimini acqua ed elettroliti. È importante quindi reintegrarli per restare in salute, ma anche per prevenire qualsiasi effetto collaterale associato alla cosiddetta "keto flu" o "chetoinfluenza".

## Sodio

Le diete tradizionali richiedono spesso di ridurre o evitare il sodio. Ma una dieta povera di carboidrati comporta il bisogno di aggiungere sodio, la cui mancanza può causare costipazione, mal di testa, affaticamento e anche palpitazioni cardiache. A meno che non ti trovi in una condizione medica che richieda di controllare l'assunzione di sodio, **la dieta chetogenica richiede l'aumento delle quantità di sale.** Circa 3.000-5.000 mg di sodio al giorno è normalmente una buona quantità. Puoi ottenere tutto il sodio di cui hai bisogno da fonti come bevande elettrolitiche, brodo di osso, alghe marine come nori, kelp o dulce o aggiungendo ai cibi del sale marino.

Inoltre, puoi aumentare il consumo di verdure ad alto contenuto di sale, come cetriolo e sedano, o di noci e semi salati.

## **Potassio**

Il potassio è importante per le stesse ragioni, ed è necessario se vuoi seguire una dieta chetogenica. La quantità consigliata di potassio è di circa 2.000 mg al giorno, circa 3.000 mg per le persone che non seguono questa dieta. Fai attenzione agli integratori, perché la quantità di potassio che contengono potrebbe essere dannosa. Puoi aumentare la quantità di potassio utilizzando i sostituti del sale o diversi



alimenti, come avocado, salmone, funghi, mandorle e ortaggi a foglia verde.

## **Magnesio**

Il magnesio è un elemento essenziale per mantenere il corretto funzionamento del sistema energetico primario delle cellule e dei processi cellulari.

Puoi aumentarne la quantità prendendo 500 mg di integratore al giorno prima di coricarti. Per quanto riguarda le fonti di cibo, noci e verdure a foglia verde vanno bene, ma spesso non bastano, soprattutto se fai molto sport: in questo caso può essere utile aumentare l'assunzione di tali cibi.

## Calcio

Il calcio è un altro elettrolita che può essere eliminato in grandi quantità nel passaggio a una dieta chetogenica. Anche se non è un grave problema, a volte potrebbe essere necessario integrarlo. **La fonte più naturale di calcio sono i latticini** ma, se non puoi mangiarli, ottime fonti alternative sono pesce, broccoli, cavoli, latte di mandorla non zuccherato né aromatizzato. Se vuoi assumere integratori, assicurati che essi includano nella loro formula, la vitamina D, necessaria per assorbire il calcio.

## Vitamina D

La vitamina D è una delle vitamine più importanti per l'uomo, responsabile della regolazione delle infiammazioni, dell'immunità, degli ormoni sessuali e molto altro ancora. Per questo è essenziale assumerne una quantità sufficiente, ma spesso non è così perfino nonostante gli integratori. Se non hai la certezza che i tuoi livelli di vitamina D siano buoni, il modo più semplice per scoprirlo è con un esame del sangue di routine. I livelli ottimali di vitamina D dovrebbero essere compresi tra 65 e 75 ng/mL. In caso contrario, potresti aver bisogno di assumere integratori. Visto che la vitamina D si scioglie nel grasso, è bene assicurarsi di **mangiare un po' di grassi quando la assumi** (a meno che

l'integratore non contenga grassi). Il momento migliore per assumere vitamina D è il mattino.

## **Vitamina A**

A volte l'assunzione di vitamina D può far aumentare il fabbisogno di vitamina A, soprattutto se soffri di malattie autoimmuni. Sii ben consapevole di questo quando scegli gli integratori da prendere. La fonte migliore e più naturale per assumere **vitamina A** è l'olio di fegato di merluzzo, latte intero, formaggi, burro, tuorlo d'uovo, verdure e frutta di colore arancione; ma si trova anche negli organi interni degli animali.

## Omega 3

Gli Omega 3 sono acidi grassi essenziali, che il corpo non produce e che quindi devono essere assunti con il cibo. Sono importanti perché **aiutano a mantenere in buona salute cuore e cervello**, a ridurre le infiammazioni, a prevenire problemi cerebrali come la depressione o la demenza. Le fonti più comuni sono pesce e verdure, di cui devi assumere una grande quantità. In alternativa, devi utilizzare degli integratori. La dose ottimale è di circa 3000-5000 mg di olio di pesce al giorno.

**Un integratore multivitaminico va**

**bene?**

Potresti domandarti se ha più senso cercare di soddisfare allo stesso tempo tutte le tue necessità con un integratore multivitaminico. Questa potrebbe sembrare l'idea migliore perché più comoda e pratica, ma in realtà prendere un multivitaminico significa ingerire sostanze nutrienti sintetiche in quantità ben lontane da quelle che puoi ricavare da alimenti integrali. Questo è un problema per due motivi. Innanzitutto, perché **assumere alcune vitamine nella forma sbagliata può essere inefficace**; secondo, perché assumere vitamine senza ottenere allo stesso tempo la giusta quantità di altre vitamine può

essere inefficace o pericoloso. Perciò, quando si tratta di nutrizione, la cosa migliore da fare è assumere i cibi adatti o, in caso di bisogno, integratori specifici.

## **Utilizza vegetali in polvere invece di un multivitaminico**

Secondo la mia esperienza, ritengo che **i vegetali in polvere di alta qualità possano fornirti i supplementi che otterresti da un multivitaminico**, ma in una forma salutare e proveniente da alimenti reali. Poiché i cibi sono letteralmente condensati, otterrai l'intero spettro delle loro proprietà nutritive in un unico prodotto.

Naturalmente, ricorda che non tutti i vegetali in polvere vengono prodotti allo stesso modo. Per questo, ti consiglio di ricorrere prima agli alimenti tradizionali, poi assicurati di coprire i tuoi fabbisogni con i migliori integratori possibili.

## **Keto Slim**

Un altro integratore unico nel suo genere, testato su diverse donne con ottimi risultati è **Keto Slim**. Si tratta di un integratore naturale che aiuta il corpo a raggiungere la chetosi in maniera più veloce. È a base di Alga Spirulina, Cannella, Estratto di Faseolamina e Tè Verde. Realizzato solo con ingredienti



naturali, non ha controindicazioni.

Se vuoi provarlo lo puoi ordinare compilando questo modulo sul sito del produttore: <http://tiny.cc/ketoslimfit>

# Vantaggi e svantaggi della dieta chetogenica

La dieta chetogenica ha una serie di preziosi benefici che fanno sì che sia perfetta per controllare il diabete di tipo II. Innanzitutto, la ricerca mostra che **la chetosi porta un grande miglioramento nel controllo degli zuccheri nel sangue** e nella perdita di peso. Ma questi sono solo i vantaggi più visibili; ce ne sono altri, fra cui:

- Minor dipendenza dai farmaci
- Maggior sensibilità dell'organismo all'insulina
- Abbassamento della pressione sanguigna

- Miglioramento dei valori del colesterolo nel sangue

In questa sezione ti aiuterò a capire meglio in cosa consistono questi benefici e, più avanti, ti indicherò alcuni rischi e svantaggi in modo da farti avere un'idea chiara e completa dell'impresa titanica a cui ti stai preparando e... farti vincere la battaglia!

## **Perdita di peso e mantenimento del tuo peso forma**

Il vantaggio più ovvio, per il quale hai deciso di iniziare a seguire la dieta chetogenica, è l'immediato e rapido calo di peso, causato proprio dallo stato di chetosi di cui ho già parlato. Questo

calo di peso, per la gioia di tutti gli sportivi (e spero quindi anche per la tua), è accompagnato dal **mantenimento della massa muscolare** che quindi, a differenza di quel che succede in altre diete drastiche, non ti abbandonerà.

Altra ottima notizia: alcuni studi scientifici mostrano che **la perdita di peso dura a lungo nel tempo**, non è un fenomeno passeggero. In particolare, uno studio realizzato in Australia ha dimostrato che un paziente ha perso 15 kg in 1 anno (3 in più rispetto all'altra dieta povera di carboidrati testata nello studio).

**Controllo dei valori degli zuccheri**

## **(glicemia)**

Questa è la seconda, ottima ragione per cui sempre più persone, non solo diabetiche, iniziano a seguire questo tipo di dieta. La dieta chetogenica ha la capacità di abbassare i livelli degli zuccheri nel sangue e renderli stabili grazie all'eliminazione dei carboidrati: essi sono “colpevoli” dell'aumento della glicemia, per cui la loro abolizione è una manna dal cielo se hai la glicemia alta. Naturalmente, se prendi farmaci per diminuire l'insulina devi chiedere indicazioni specifiche al tuo medico.

**Minor necessità di prendere**

## **farmaci (per le persone diabetiche)**

Questo è un beneficio importantissimo per i diabetici di tipo II che, normalmente, devono prendere ogni giorno diversi farmaci. Grazie alla capacità di diminuire i valori degli zuccheri, **la dieta chetogenica porta una minor necessità di fare uso di farmaci**, tanto che uno studio dimostra che il 95% delle persone coinvolte è stato in grado di diminuirne l'uso o abbandonarli del tutto.

### **Aumento della resistenza fisica**

Poiché l'energia ricavata dal grasso accumulato è sempre a disposizione, la

**dieta chetogenica può far aumentare molto la resistenza fisica.** Ma in che modo? Semplice.

L'energia che il corpo prende normalmente dai carboidrati è appena sufficiente per un paio d'ore di esercizio fisico intenso. Le riserve di grasso, invece, possono fornire energia sufficiente per diverse settimane o addirittura per mesi.

Ma per riuscire ad aumentare la resistenza fisica con la dieta chetogenica è necessario soddisfare due criteri:

- accumulare una grande scorta di liquidi e sale
- avere la pazienza di attendere

per almeno due settimane per dare al corpo il tempo di adattarsi e ottenere l'energia direttamente dai grassi.

Insomma, a parte il caso del diabete, i vantaggi di una dieta chetogenica sono simili a quelli che puoi ottenere da una qualsiasi dieta povera, o addirittura priva, di carboidrati. Ad ogni modo, in questo caso i risultati potrebbero essere maggiori, considerando che questo regime alimentare prescrive una grande riduzione (ma NON eliminazione) delle proteine. I benefici che si possono ottenere seguendo la dieta chetogenica possono riscontrarsi non solo nella perdita di peso, che viene accelerata,



**ma anche nella riduzione dell'acne** (tra le cause, lo zucchero in eccesso che potrebbe causare uno squilibrio ormonale).

Infine questo tipo di dieta, può risultare, per le persone affette da cancro, un adeguato trattamento di supporto alla chemioterapia, senza dimenticare il suo possibile **aiuto nella prevenzione e nella cura di altre malattie importanti** come il Parkinson e l'Alzheimer, ma anche di disturbi del sonno. Naturalmente, gli effetti benefici della dieta chetogenica (così come quelli di qualsiasi altra dieta) variano da persona a persona.

# Possibili svantaggi

Un controllo della dieta da parte della scuola di salute pubblica di Harvard ha messo in evidenza alcuni effetti collaterali negativi di una dieta chetogenica a lungo termine, tra cui **l'aumento del rischio di calcoli renali e osteoporosi**, e l'aumento dei livelli di acido urico nel sangue (un fattore di rischio per la gotta), oltre ad alcuni possibili e fastidiosi problemi:

## Carenze nutrizionali

Dal momento che questa dieta esclude interi gruppi alimentari, il primo svantaggio è sicuramente la carenza di

sostanze nutritive che si trovano tipicamente in alimenti come i cereali integrali e la frutta, soprattutto se la dieta è seguita in modo scorretto o senza una guida adeguata. È importantissimo mangiare un'ampia varietà di alimenti se assumi quantità così elevate di grassi. Ogni gruppo di alimenti contiene una diversa combinazione di elementi; così, ad esempio, se vuoi avere fibre, vitamine del gruppo B e minerali come ferro, zinco e magnesio devi preferire carni, frutti di mare, verdure, alcuni legumi (non tutti) e frutta (molto limitata).

Inoltre, è dimostrato che la dieta chetogenica **può avere alcuni fastidiosi**

**effetti collaterali**, che possono essere facilmente tenuti sotto controllo con le opportune integrazioni:

- Alterazioni dell'umore e astenia derivante dall'attività fisica
- Acidosi o comunque abbassamento del pH sanguigno
- Affaticamento epatico (anche se non sempre misurabile in soggetti sani)
- Affaticamento renale (anche se non sempre misurabile in soggetti sani)
- Tendenza alla disidratazione
- Malori come ipoglicemia e pressione bassa

- Ipovitaminosi, deficit salino e di fibra alimentare

## **Il fenomeno della cosiddetta “keto flu”**

Il termine "keto flu" (o "influenza da chetosi") è stato inventato dai seguaci della dieta chetogenica per descrivere i sintomi che essi avvertono quando iniziano la dieta. **Questi sintomi, che possono sembrare simili all'influenza,** sono causati dall'adattamento dell'organismo ad una nuova dieta povera di carboidrati. Per alcune persone, questo periodo di adattamento è particolarmente difficile da superare. I

sintomi caratteristici sono: mal di stomaco, nausea, vomito, mal di testa, diarrea, irritabilità, crampi e dolori muscolari, debolezza, vertigini, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno. Questi sintomi, che possono anche essere preoccupanti, spariscono nel giro di 4 o 5 giorni; puoi però sbarazzartene facilmente in diversi modi:

1. **Mantieni una corretta e costante idratazione:** la dieta chetogenica può causare la perdita rapida delle riserve d'acqua, aumentando il rischio di disidratazione. Per cui,

bere abbastanza acqua è necessario per una salute ottimale e può anche aiutare a ridurre i sintomi, ad esempio l'affaticamento e i crampi. Inoltre, è particolarmente importante in caso di diarrea, che può causare una perdita di liquidi supplementare.

2. **Evita gli sforzi fisici intensi:** l'esercizio fisico è importante per mantenerti in forma e tenere sotto controllo il peso, ma dovresti evitare quello più faticoso se soffri di influenza da chetosi. Spossatezza, crampi muscolari e disturbi di stomaco sono comuni nella

prima settimana di dieta, quindi può essere una buona idea dare al corpo un periodo di riposo o praticare attività leggere come camminare, yoga o andare in bicicletta, che possono attenuare i sintomi.

3. **Reintegra i minerali:** questo può aiutarti a ridurre i sintomi. Quando si segue una dieta chetogenica, i livelli di insulina diminuiscono e i reni eliminano troppo sodio. Inoltre, questa dieta limita molti alimenti ad alto contenuto di potassio, tra cui frutta, fagioli e verdure amidacee. Ottenere la giusta



quantità di questi importanti minerali è un ottimo modo per superare il periodo di adattamento. Aggiungere ai cibi la giusta quantità di sale e mangiare alimenti ricchi di potassio e magnesio, come le verdure a foglia verde e gli avocado, permette di mantenere il corretto equilibrio dei minerali e di ridurre i crampi muscolari, i disturbi del sonno e il mal di testa.

4. **Cerca di dormire adeguatamente:** il sonno è importantissimo perché l'organismo funzioni

correttamente, soprattutto se segui una dieta impegnativa come quella chetogenica. Per questo dovrai cercare di tamponare le difficoltà assumendo meno caffeina, andando a dormire presto, evitando tutti gli stimoli che possano disturbare il sonno e facendo un bagno caldo prima di andare a letto.

## **Difficoltà a seguire la dieta**

Iniziare improvvisamente a seguire una dieta ad alto contenuto di grassi, accontentandoti di mangiare una varietà limitata di alimenti e gruppi di alimenti,

può essere difficile. Per ottenere vantaggi per la salute e mantenerli a lungo, devi essere costante e importi di non cedere alle tentazioni. Devi quindi avere una grande forza di volontà e avere ben chiaro il tuo obiettivo.

## **Possibili effetti sulla salute dell'intestino**

Dato che questa dieta elimina o limita moltissimo l'assunzione di cereali quali il grano integrale e di frutta, è molto probabile che tu possa soffrire di stitichezza.

# Controindicazioni | Quando evitare questo tipo di dieta

Poiché è un regime alimentare molto rigido, la dieta chetogenica ha delle controindicazioni. Ad esempio, se sei una donna in gravidanza o stai allattando il tuo bambino non devi assolutamente seguirla. Stesso discorso se soffri di una di queste patologie:

- insufficienza renale;
- insufficienza epatica;
- diabete di tipo I;
- porfiria, aritmie, angina, infarto miocardico recente;

- alcolismo;
- disturbi mentali.

Questa lista ovviamente non è esaustiva e non comprende casi particolari (ad es. interazioni tra farmaci, stati di stress fisico ed emotivo, sindromi genetiche etc.) per cui, anche se il tuo stato di salute è buono, ti consiglio di fare sempre una visita di controllo prima di cominciare a seguire questa dieta (e qualsiasi dieta in genere).

La dieta chetogenica può essere rischiosa per la salute, perché l'eliminazione dei carboidrati può provocare **vertigini**, **debolezza**,

**ipoglicemia e disturbi gastrointestinali.** Questi problemi possono manifestarsi soprattutto nelle prime 2 settimane dall'inizio della dieta, quando l'organismo non si è ancora abituato al cambiamento. Un altro problema potrebbe essere quello dell'aumento del **colesterolo**, dovuto al fatto che si ingeriscono grandi quantità di grassi. Inoltre questa dieta potrebbe anche affaticare i reni. Chi volesse seguire questa dieta deve sempre chiedere il parere di un dietologo.

# Introduzione alla Pratica

In definitiva, ti presento alcuni consigli e osservazioni utili per iniziare a seguire la dieta chetogenica tenendo presenti i benefici e gli svantaggi. Per quanto riguarda la perdita di massa grassa, potresti voler **provare questa soluzione per un breve periodo** e, se funziona, ne sentirai gli effetti positivi anche a lungo termine. Quando avrai completato la dieta, potrai vivere un periodo di transizione anche difficile o tornare a un regime normale. Se vuoi seguire questa dieta per un lungo periodo, ti avviso che non ci sono ancora studi che dimostrino l'efficacia a

lungo termine. La dieta chetogenica manca di alcuni gruppi di alimenti vitali e, a sua volta, nutrienti vitali; per questo devi rivolgerti a un dietista e a un medico per controllare costantemente tutto ciò che succede al tuo corpo.



# Schema ed Esempi

Finora ho affrontato il discorso da un punto di vista teorico. Ma in pratica, ti starai ponendo una serie di domande del tipo: come vanno abbinati gli alimenti nella dieta chetogenica? Dove posso trovare uno schema dettagliato e magari alcuni esempi di menù che mi orientino in questo tortuoso percorso? La risposta è una ed è semplice: puoi trovarli qui! In questa guida ho deciso di proporti sia uno schema giornaliero per organizzare colazione, pranzo e cena, sia uno settimanale per avere un quadro completo di come saranno i tuoi pasti per tutta la settimana, Inoltre, i menù che ti propongo ti daranno alcuni spunti che

potrai utilizzare per preparare una dieta  
il più varia possibile.

# Schema giornaliero

La dieta chetogenica **prevede 3 pasti principali**: colazione, pranzo e cena, che devono essere preparati in modo da rispettare il fabbisogno di tutte le sostanze nutritive. Come ho accennato in precedenza, la dieta chetogenica più comunemente seguita (chiamata “ciclica”) si divide in una fase di “scarico”, in cui l’assunzione di carboidrati è minima ma sono previsti anche 2 spuntini, e in una fase di ricarica, in cui si recupera una certa quantità di carboidrati. Ti propongo ora un esempio di organizzazione dei pasti per la fase di scarico.

# Colazione

Per la colazione puoi abbinare

- una fonte di proteine (scegliendo tra uova, carne bianca o 50 gr di carni conservate come bacon, prosciutto crudo, bresaola o speck)
- 25 - 50 gr di carboidrati (scegliendo tra pane di segale oppure frutta secca come pistacchi, noccioline, o burro di arachidi)
- 30 gr di grassi (scegliendo tra latticini o formaggi poveri di carboidrati e ricchi di grassi, come ad esempio fiocchi di latte)

o burro)

## **Spuntino di metà mattina**

Lo spuntino di metà mattina deve garantire una limitata quantità di carboidrati che puoi assumere scegliendo fra

- 2 cucchiaini di burro di arachidi e sedano
- 50 g di frutta secca (ad esempio pistacchi tostati, mandorle, arachidi tostate)

## **Pranzo**

Durante la settimana, devi organizzare il pranzo come segue:

- Una fonte di proteine del peso di circa 200 - 250 gr (ad esempio pesce come salmone, trota o tonno oppure carne come pollo o tacchino)
- Una porzione da 100 - 200 gr di verdura (scegliendo tra insalata, fagiolini, rucola, lattuga, asparagi, funghi, broccoli; evita invece carote, piselli o patate perché ricchi di carboidrati)
- una fonte di grassi del peso di circa 25 gr (scegliendo tra olio di oliva, burro, maionese, panna)

## **Spuntino di metà pomeriggio**

Per lo spuntino pomeridiano puoi

alternare le seguenti proposte:

- Una fonte di grassi (ad esempio 50 - 100 gr di formaggio grana o fiocchi di latte)
- Un preparato proteico
- Una quantità ridotta di carboidrati (ad esempio zuppe di verdure come carote o piselli), da limitare però il più possibile

## **Cena**

Per la cena il menù deve includere i seguenti alimenti:

- Una fonte di proteine del peso di circa 150 - 200 gr (scegliendo tra carne come hamburger o

vitello, o capretto, pesce come trota, salmone o tonno o pesce spada, oppure uova)

- Una fonte di grassi del peso di circa 20 - 30 gr (ad esempio formaggio oppure olio, oppure burro, oppure carni conservate ricche di grassi come la pancetta)
- Una porzione di verdure del peso di circa 200 gr (scegliendo tra insalata, fagiolini, rucola, lattuga, asparagi, funghi, broccoli, pomodori, peperoni; evita invece carote, piselli o patate perché ricchi di carboidrati).

Per la fase di ricarica, che di solito è composta da un solo giorno, ecco



un'altra proposta di organizzazione dei pasti.

## **Colazione**

- Una fonte di proteine (ad esempio 60 gr di bresaola o 250 gr di latte)
- una fonte di carboidrati del peso di circa 150 - 200 gr (ad esempio fette biscottate con marmellata oppure pane)

## **Spuntino mattutino**

uno yogurt (125 gr) e un frutto medio (100 gr circa)

## **Pranzo**

- Una porzione di carboidrati (scegliendo tra riso, pasta o pane. Le dosi cambiano a seconda dell'alimento che hai scelto, ad esempio 150 gr di riso o 80 gr di pasta o 150 - 200 gr di pane)
- una porzione di proteine del peso di circa 100 gr (per esempio tonno sott'olio, oppure pollo o tacchino, o ancora pesce alla griglia)
- Una porzione di grassi del peso di circa 20 gr (ad esempio parmigiano oppure olio di oliva)
- una porzione di verdura (ad esempio pomodori, lattuga, zucchine. In questo caso puoi mangiare anche carote o piselli,

perché nella fase di ricarica i carboidrati sono permessi).

## **Spuntino pomeridiano**

Puoi scegliere tra:

- Una porzione di frutta del peso di circa 200 gr
- Una porzione di proteine e carboidrati (ad esempio insalata di tonno e riso, 150 gr circa)

## **Cena**

- Una porzione di carboidrati (scegliendo tra pane integrale, riso o pasta; le quantità possono cambiare a seconda dell'alimento

che hai scelto, ad esempio 150 gr di pane o 80 gr di pasta o di riso)

- Una porzione di proteine del peso di circa 100 gr (scegliendo tra pesce, pollo, tacchino o uova)
- una porzione di verdura del peso di circa 200 gr (scegliendo tra spinaci, broccoli, asparagi o altre verdure di tuo gusto. In questo caso puoi mangiare anche carote o piselli, perché nella fase di ricarica i carboidrati sono permessi)
- una porzione di grassi del peso di circa 30 gr (ad esempio olio di oliva, burro o maionese)

# Menù settimanale

Ora che hai visto e compreso a grandi linee il funzionamento della dieta chetogenica e il modo in cui devi combinare gli alimenti, è il momento di studiare **uno schema settimanale** che ti permetta di avere sempre tutto sotto controllo. Ecco quello che ti propongo.

## Lunedì

- **Colazione:** latte e panino con carne bianca
- **Break:** 3 noci
- **Pranzo:** merluzzo, zucchine al vapore e una mela
- **Merenda:** parmigiano

- **Cena:** petto di pollo, insalata e una mela

## **Martedì**

- **Colazione:** panino con prosciutto cotto, yogurt bianco intero
- **Break:** mandorle
- **Pranzo:** polpo, spinaci e una mela
- **Merenda:** parmigiano
- **Cena:** tacchino alla griglia, insalata e una mela

## **Mercoledì**

- **Colazione:** latte di mucca e

panino con prosciutto crudo

- **Break:** nocciole
- **Pranzo:** formaggio magro, insalata e pomodori
- **Merenda:** parmigiano
- **Cena:** uova sode, carciofi e una pera

## Giovedì

- **Colazione:** spremuta d'arancia e cereali integrali
- **Break:** fette biscottate e miele
- **Pranzo:** pasta al pomodoro e insalata
- **Merenda:** un arancio
- **Cena:** legumi e finocchi

## Venerdì

- **Colazione:** yogurt magro e panino con prosciutto cotto
- **Break:** noci
- **Pranzo:** alici, melanzane e una pera
- **Merenda:** parmigiano
- **Cena:** carne di vitello, insalata e una mela

## Sabato

- **Colazione:** latte di mucca e panino
- **Break:** mandorle
- **Pranzo:** calamari, pomodori e una mela



- **Merenda:** un arancio
- **Cena:** carne magra e insalata

## **Domenica**

- **Colazione:** succo di frutta e cereali integrali
- **Break:** fette biscottate e miele
- **Pranzo:** riso con radicchio e parmigiano
- **Merenda:** un arancio
- **Cena:** fagioli e finocchi

# Un esempio pratico

Una guida che si rispetti non risulterebbe completa senza qualche esempio pratico di menù chetogenico adattato a diverse situazioni. Per questo, ho deciso di presentarti un esempio in cui certamente potrai rispecchiarti, in modo da aiutarti a scegliere gli alimenti migliori per te.

## **Esempio n.1**

**Soggetto:** donna di mezza età, che lavora come segretaria e non svolge alcuna attività fisica; è in sovrappeso, ha valori della glicemia e dei trigliceridi alti.

Tieni presente che questo esempio nasce da una sintesi tra diverse correnti di pensiero relative alla dieta chetogenica, per cui possiamo definirlo un "ibrido" del settore pur rimanendo in tale ambito, sia per quanto riguarda i carboidrati che per l'inserimento di bassissime quantità di zuccheri. Questo tipo di dieta può essere seguito anche da chi vuole praticare moderata attività fisica e, naturalmente, va personalizzato secondo le esigenze di ciascuno.

## **Giorno 1**

**Colazione 20% delle calorie  
TOTALI**

Latte di vacca intero

200 ml, 120 kcal

Panino con carne magra di tacchino

140 gr, circa 130-140 kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

**TOTALI**

Noci

10 gr, 61 kcal

**Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Merluzzo al vapore - Filetti di

merluzzo surgelato 250 gr, 205 kcal

Zucchine al vapore  
300 gr, 48 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità totale) 20 gr, 180 kcal

½ Mela  
100 gr, 52 kcal

**Spuntino 5% delle calorie  
TOTALI**

Parmigiano  
100 gr, 78,4 kcal

## **Cena 35% delle calorie TOTALI**

Petto di pollo alla piastra

200 gr, 220 kcal

Lattuga

100 gr, 18 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità

totale)  
kcal

20 gr, 180

½ Mela

100 gr, 52 kcal

## **Giorno 2**

**Colazione 20% delle calorie**

# TOTALI

Yogurt bianco da latte intero

200 gr, 122

kcal

Panino con prosciutto cotto sgrassato

140 gr, circa 130-140 kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

# TOTALI

Mandorle

10 gr, 57,5

kcal

**Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Insalata di polpo - Polpo o piovra

250 gr, 205

kcal

Melanzane

200 gr, 48 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale)

20 gr, 180

kcal

½ Pera

100 gr, 58

kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

**TOTALI**



Parmigiano

100 gr, 78,4

kcal

**Cena 35% delle calorie TOTALI**

Petto di tacchino alla piastra

200 gr, 222

kcal

Radicchio rosso

100 gr, 23 kcal

Olio extravergine d'oliva totale

20 gr, 180

kcal

½ Pera

100 gr, 58 kcal

## **Giorno 3**

**Colazione 20% delle calorie**

### **TOTALI**

Latte di vacca intero

200 ml, 120 kcal

Panino con prosciutto crudo dolce,  
sgrassato 140 gr, circa 130-140

kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

### **TOTALI**

Nocciole

10 gr, 62,8

kcal

**Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Fiocchi di latte magro, 2% di grassi

250 gr, 215

kcal

Pomodori da insalata

200 gr, 32

kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale)

20 gr, 180

kcal

½ Arancia

100 gr, 61

kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

**TOTALI**

Parmigiano

100 gr, 78,4 kcal

**Cena 35% delle calorie TOTALI**

Uova sode - Uova di gallina, intere

100 gr, 143 kcal

Carciofi

200 gr, 94

kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 20 gr, 180

kcal

½ Arancia

100 g, 52 kcal

## **Giorno 4 - RICARICA**

**Colazione 20% delle calorie**

### **TOTALI**

Succo di arancia

250 ml, 112,5 kcal

Muesli con frutta disidratata e frutta

secca 40 gr, 136  
kcal

**Spuntino 5% delle calorie  
TOTALI**

Fette biscottate  
10 gr, 42,6 kcal

miele  
5 gr, 15,2

kcal

**Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Pasta al pomodoro - Pasta di semola  
80 gr, 284,8 kcal

Salsa di pomodoro

100 gr, 24 kcal

Parmigiano

10 gr, 39,2 kcal

Lattuga

100 gr, 18 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale)

10 gr, 90

kcal

Pane di frumento

25 gr, 66,5 kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

**TOTALI**

Clementine

150 gr, 70,5 kcal

**Cena 35% delle calorie TOTALI**

Fagioli stufati

200 gr, 234 kcal

Finocchi

200 gr, 62 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 10 gr, 90 kcal

Clementine

150 gr, 70,5 kcal



## **Giorno 5**

**Colazione 20% delle calorie**

### **TOTALI**

Yogurt bianco da latte intero

200 gr, 122 kcal

Panino con prosciutto cotto sgrassato

140 gr, circa 130-140 kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

### **TOTALI**

Mandorle

10 gr, 57,5 kcal

## **Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Alici fresche marinate

200 gr, 192 kcal

Melanzane

200 gr, 48 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 20 gr, 180 kcal

½ Pera

100 gr, 58 kcal

**Spuntino 5% delle calorie  
TOTALI**

Parmigiano

100 gr, 78,4 kcal

## **Cena 35% delle calorie TOTALI**

Lombatina di vitello alla piastra  
200 gr, 232 kcal

Radicchio rosso  
100 gr, 23 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 20 gr, 180 kcal

½ Pera  
100 gr, 58 kcal

## **Giorno 6**

**Colazione 20% delle calorie**

**TOTALI**

Latte di vacca intero

200 ml, 120 kcal

Panino con carne magra di tacchino

140 g, circa 130-140 kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

**TOTALI**

Noci

10 gr, 61 kcal

**Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Calamaretti al sugo – Calamari  
250 gr, 230 kcal

Salsa di pomodoro  
200 gr, 48 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 20 gr, 180 kcal

½ Mela  
100 gr, 52 kcal

**Spuntino 5% delle calorie  
TOTALI**

Parmigiano  
100 gr, 78,4 kcal

## **Cena 35% delle calorie TOTALI**

Carpaccio di cavallo

Filetto di cavallo

150 gr, 199,5 kcal

Lattuga

100 gr, 18 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità

totale)

20 gr, 180 kcal

½ Mela

100 gr, 52 kcal

**Giorno 7**

**Colazione 20% delle calorie  
TOTALI**

Succo di arancia

250 ml, 112,5 kcal

Muesli con frutta disidratata e frutta  
secca 40 g, 136 kcal

**Spuntino 5% delle calorie  
TOTALI**

Fette biscottate

10 gr, 42,6 kcal

Marmellata

10 gr, 17,9 kcal

## **Pranzo 35% delle calorie TOTALI**

Risotto alla zucca

Riso brillato

80 gr, 299,2 kcal

Zucca

100 gr, 26 kcal

Parmigiano

10 gr, 39,2 kcal

Rucola

100 gr, 18 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 10 gr, 90 kcal



Pane di frumento

25 gr, 66,5 kcal

**Spuntino 5% delle calorie**

**TOTALI**

Clementine

150 gr, 70,5 kcal

**Cena 35% delle calorie TOTALI**

Lenticchie stufate

200 gr, 229,5 kcal

Finocchi

200 gr, 62 kcal

Olio extravergine d'oliva (quantità  
totale) 10 gr, 90  
kcal

Clementine

150 gr, 70,5 kcal

# Conclusioni

Sei riuscito a leggere per intero questa guida? Complimenti, sia per la resistenza, sia per la tenacia nel volerti informare su questo efficacissimo regime alimentare che, se seguito nel modo corretto, **ti darà grandi risultati** e ancor più grandi soddisfazioni. Questa guida, naturalmente, vuole essere semplicemente informativa e darti un quadro il più ricco possibile sulla dieta chetogenica e sul suo svolgimento. Nella sua stesura ho tentato di essere il più dettagliata possibile, dai cenni storici alla composizione.

In particolare, mi sono voluta

soffermare sulla necessità di combinare gli alimenti in modo da ottenere il massimo effetto con uno sforzo minimo per l'organismo e, soprattutto, **riducendo al minimo la perdita di energie** che deriva da una dieta particolarmente rigida come questa. Per permetterti di raggiungere lo scopo, era necessario fornire brevi cenni sugli effetti della dieta chetogenica sull'organismo, seppur senza utilizzare un linguaggio troppo tecnico: d'altronde, forse la comunicazione non consiste nel capire e farsi capire?

Ovviamente, devi tenere a mente che una dieta chetogenica può funzionare perfettamente se sei in sovrappeso,

soffri di diabete di tipo II o vuoi accelerare il tuo metabolismo. Può essere meno adatta se pratichi attività sportiva ad alto livello o se vuoi aumentare molto la tua massa muscolare: via libera dunque ad attività fisica moderata, come un'ora di camminata veloce. Inoltre devi ricordare che, come per qualsiasi dieta, funzionerà solo se sarai coerente e se ti atterrai ad essa scrupolosamente. Se riuscirai a districarti fra dosi, pesi e percentuali per un periodo massimo di 12 settimane consecutive (di più proprio non si può, lo dicono i medici), non solo sarai bravissimo, ma il risultato che otterrai sarà notevole e a lunga durata: sappiamo tutti che solo la costanza permette di non

riprendere in fretta i chili perduti.

Infine, di seguito troverai **alcune sintetiche F.A.Q.** che ti aiuteranno a chiarire i dubbi che potresti ancora avere dopo aver letto l'intera guida: ne dubito, ma sempre meglio essere previdenti quindi eccole qua. Grazie per avermi seguita fin qui!

Se questa guida ti è piaciuta o ti è servita in qualche modo ti chiedo la gentilezza di [lasciare una recensione su Amazon](#). Per me sarebbe davvero preziosa e te ne sarei davvero grata.

*Alessandra Variale.*

# F.A.Q.

## **1. Quanto dura la dieta chetogenica?**

La dieta chetogenica come specificato nel capitolo dedicato è ciclica e può avere una durata che va da circa un mese ad un massimo di 12 settimane (3 mesi) ma in linea generale è sempre meglio adeguare la durata in base alle singole necessità. Per tanto è sempre meglio chiedere consiglio ad un nutrizionista o dietologo che valuterà la durata in base alla tua condizione.

## **2. Potrò ricominciare a mangiare carboidrati?**

Sì, ma all'inizio dovrai praticamente eliminarli o comunque ridurli molto. Dopo i primi 2-3 mesi, potrai mangiare carboidrati in occasioni speciali e tornare alla dieta subito dopo sotto la guida di un medico o nutrizionista, in modo da reintegrarli in modo corretto.

### **3. Perderò massa muscolare?**

C'è il rischio di perdere un po' di massa muscolare, come per qualsiasi dieta. Tuttavia, l'elevato apporto proteico e gli alti livelli di chetoni possono aiutare a ridurre al minimo la perdita muscolare, soprattutto se sollevi pesi.



**4. Posso accumulare massa muscolare con una dieta chetogenica?**

Sì, ma potresti non riuscirci così bene come con una dieta tradizionale.

**5. Devo aumentare il carico di carboidrati?**

No, naturalmente. Tuttavia, sono previsti alcuni giorni di ricarica dei carboidrati.

**6. Quante proteine devo assumere?**

La quantità di proteine deve essere moderata, poiché un'assunzione molto elevata può aumentare i livelli di

insulina e abbassare i chetoni. Il limite massimo è costituito dal 35% circa del consumo calorico totale.

## **7. Cosa succede se sono costantemente stanco, debole o affaticato?**

Potresti non essere arrivato alla chetosi completa o non utilizzare efficacemente grassi e chetoni. Per contrastare questo fenomeno, abbassa il tuo apporto di carboidrati e rivedi i punti precedenti. Può essere utile assumere un integratore specifico.

## **8. La mia urina ha un odore fruttato. Perché?**

Non preoccuparti. Ciò è semplicemente dovuto all'eliminazione dei sottoprodotti creati durante la chetosi.

## **9. Il mio alito ha un cattivo odore. Cosa posso fare?**

Questo è un effetto collaterale molto comune. Prova a bere acqua aromatizzata naturalmente o a masticare una gomma senza zucchero.

## **10. Ho sentito dire che la chetosi è un fenomeno estremamente pericoloso. È vero?**

La gente spesso confonde la chetosi con la chetoacidosi. Il primo è un

fenomeno naturale, mentre il secondo si verifica solo in caso di diabete non tenuto sotto controllo. La chetoacidosi è pericolosa, ma la chetosi indotta in una dieta chetogenica è perfettamente normale e sana.

## **11. Ho problemi di digestione e diarrea. Che cosa posso fare?**

Questo è un altro effetto collaterale molto comune che solitamente passa dopo 3 o 4 settimane. Se persiste, prova a mangiare più verdure ad alto contenuto di fibre. Inoltre, assumere integratori di magnesio può aiutarti a risolvere problemi intestinali.