

Dieta CHETOGENICA

— 3 LIBRI IN 1 —

Dimagrire e perdere peso con la dieta keto
+ Dieta chetogenica ricette - 76 ricette per
una dieta ed una alimentazione low carb



ANTONIO DI CHIARA

Dieta
CHETOGENICA

La dieta per dimagrire e perdere peso
+ 16 facili ricette da preparare in poco tempo

LA DIETA KETO

Dieta
CHETOGENICA

Dieta Chetogenica Ricette... e non solo:

60 facili e gustose ricette da preparare
adatte a tutti anche per principianti
- Consigli alimentari

DIMAGRIRE CON LA

Dieta
LOW CARB

L'alimentazione per perdere
peso in maniera veloce,
sana ed intelligente

3

2

1

DIETA CHETOGENICA

3 LIBRI IN 1 –

DIMAGRIRE E PERDERE

PESO CON LA DIETA

KETO + DIETA

CHETOGENICA RICETTE

– 76 RICETTE PER UNA

**DIETA ED UNA
ALIMENTAZIONE LOW
CARB**

ANTONIO DI CHIARA

DISCLAIMER

Questo e Book è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'e Book il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia

nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L' e Book va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo e Book è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo e Book siano complete, e non è ritenuto

responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo e Book.

I contenuti non sostituiscono il parere
medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: [antoniodchiara@gmail](mailto:antoniodchiara@gmail.com)

ALTRI MANUALI DI ANTONIO DI CHIARA

*Alimentazione: 4 libri in 1: Consigli
completi per una alimentazione naturale,
una dieta sana ed una salute migliore.*

Dieta Chetogenica: La dieta keto – La

dieta per dimagrire e perdere peso + 16
facili ricette da preparare in poco
tempo;

Dieta Chetogenica: Dieta chetogenica
ricette e non solo 60 facili ricette da
preparare adatte a tutti anche per
principianti – Consigli alimentari

Insonnia: Tipologie, cause e soluzioni

Insonnia: Vietato rimanere svegli!

Consigli pratici e rimedi naturali

Insonnia: Rimedi naturali da 0 a 3 anni

Insonnia: Le cause interne ed il ciclo
circadiano degli organi! Rimedi naturali

LIBRO I

**DIMAGRIRE CON LA
DIETA LOW CARB**

**L'ALIMENTAZIONE PER
PERDERE PESO IN MANIERA
VELOCE, SANA ED
INTELLIGENTE**

ANTONIO DI CHIARA

DISCLAIMER

Questo e Book è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'e Book il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia

nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'e Book va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo e Book è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo e Book siano complete, e non è ritenuto

responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo e Book.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso

dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: [antoniodchiara@gmail](mailto:antoniodchiara@gmail.com)

**ALTRI MANUALI DI ANTONIO DI
CHIARA**

Alimentazione: 4 libri in 1: Consigli completi per una alimentazione naturale, una dieta sana ed una salute migliore.

Dieta Chetogenica: La dieta keto – La dieta per dimagrire e perdere peso + 16 facili ricette da preparare in poco tempo;

Dieta Chetogenica: Dieta chetogenica ricette e non solo 60 facili ricette da preparare adatte a tutti anche per

principianti – Consigli alimentari

Insonnia: Tipologie, cause e soluzioni

Insonnia: Vietato rimanere svegli!

Consigli pratici e rimedi naturali

Insonnia: Rimedi naturali da 0 a 3 anni

Insonnia: Le cause interne ed il ciclo circadiano degli organi! Rimedi naturali

Sommario

Capitolo 1: Perché è la popolazione rischia di divenire in sovrappeso?

Capitolo 2: Che cosa è una dieta low carb?

Capitolo 3: I vantaggi di una dieta a basso contenuto di carboidrati

Capitolo 4: Le diete Low Carb sono sicure?

Capitolo 5: Esempi di diete a basso contenuto di carboidrati
Colazione Pranzo Pomeriggio
Snack Cena Dessert

Capitolo 6: Consigli per lo shopping per gli amanti della Low Carb diet

Capitolo 7: Mangiare fuori casa quando si è a dieta low carb

Capitolo 8: Il mantenimento di un basso contenuto di carboidrati dieta

Capitolo 9: Errori comuni in regime di dieta

Conclusione - Iniziare una dieta low carb oggi!

Capitolo bonus: Il benessere intestinale passa per una dieta corretta!

Capitolo 1: *Perché è la popolazione rischia di divenire in sovrappeso?*

L'aumento di peso e l'obesità sono diventati una causa di preoccupazione per la salute soprattutto nel mondo occidentale.

L'obesità, in particolare, è una delle principali cause di morte nel mondo.

Sono stati fatti degli studi per capire i motivi per cui la popolazione mondiale sembra aumentare di peso. La ricerca ha dimostrato, per esempio, che il peso

generale della popolazione oggi, è molto più alto di quanto non lo fosse nel 1960.

Quali sono i fattori che hanno contribuito a questo stato di cose e quali sono le misure di intervento che possono essere istituite per controllarlo?

Gli studi hanno dimostrato che, anche se i nostri figli dovessero impegnarsi in esercizi fisici, proprio come i figli degli anni passati (1960 1970 anni della ricerca), aggiungerebbero ancora del

peso e, in alcuni casi, sarebbero anche obesi. Per le persone anziane invece, la mancanza di esercizio fisico, è stata citata come una ragione aggiuntiva per l'aumento di peso. L'obesità e l'aumento di peso sono stati attribuiti ai cibi che mangiamo.

La ricerca dimostra che abbiamo aumentato la nostra assunzione di cibo che contiene, purtroppo, una più alta

percentuale di zucchero rispetto a quello che la popolazione mondiale ingeriva una cinquantina di anni fa.

Inoltre, la quantità di grasso che mangiamo è notevolmente aumentata. (grassi di pessima qualità si intende).

Questa accoppiata con la mancanza di un adeguato esercizio fisico sono stati citati come le principali cause di aumento di peso.

E' un dato di fatto che quando mangiamo

grandi quantità di cibi grassi, come dolci alla crema, alcool e bevande analcoliche piene di zucchero, il nostro apporto calorico diventa più alto. Con un apporto calorico più alto, ci si aspetterebbe di fare un sacco di esercizi per bruciare le calorie in eccesso!! Se questo non viene fatto, il tutto determina un aumento di peso.

La soluzione a questi problemi risiede

nella capacità di cambiare le nostre abitudini alimentari. Un modo per controllare l'aumento di peso superfluo è per l'appunto mangiare cibi a basso contenuto di carboidrati. In questo modo, la quantità di calorie nel cibo è strettamente controllata e aiuta a rendere l'alimentazione più sana.

Le diete low carb (tradotto: A basso contenuto di zucchero) sono state definite in modo diverso a seconda che

il punto di discussione sia incentrato sulla *quantità di calorie derivate dai carboidrati* o *la percentuale di carboidrati* presenti in una dieta. In generale, però, le diete low carb possono essere descritte come quelle diete che aiutano il corpo a ricavare le proprie calorie in una percentuale compresa tra il 5% e il 45% delle calorie provenienti dai carboidrati.

La percentuale normale di calorie che si suppone derivino dai carboidrati, secondo le linee guida degli Stati Uniti sulla salute è tra il 50% al 65%. Pertanto, una dieta low carb si riferisce ad uno *sforzo cosciente* per cercare di limitare l'assunzione di alimenti con elevati livelli di carboidrati, in particolare quelli che causano un significativo aumento degli zuccheri nel

sangue.

Anche se il dibattito sui vantaggi di una dieta low carb è ancora in corso, è altresì vero che la tolleranza dei carboidrati nel corpo varia da persona a persona.

Questo tipo di dieta, quindi, si adatta a beneficio di coloro che sono sensibili o la cui tolleranza ai carboidrati è bassa.

L'approccio è quello di incoraggiare la riduzione della assunzione di carboidrati

ai livelli che il corpo può tollerare. Questo approccio mira alla riduzione o all'eliminazione da parte nostra di alimenti come le patate, il riso bianco, la farina bianca e lo zucchero.

La riduzione dell'assunzione di carboidrati è stato riconosciuto utile per generare la perdita di peso nelle persone. Per controllare questo aspetto, una dieta a basso contenuto di

carboidrati *deve essere attentamente monitorata da uno specialista* in modo tale che in caso di perdita di peso l'assunzione di carboidrati venga lentamente aumentata fino a quando il corpo può controllare il quantitativo di glucosio nel sangue.

E' anche consigliabile iniziare la dieta chetogenica laddove il corpo genera energia dai grassi invece che dal glucosio. *(per approfondimenti puoi*

cercare i miei libri sulla Dieta Chetogenica). Questo porta il corpo in quello che viene chiamato l'adattamento ai grassi o adattamento KETO.

Questo adattamento incoraggia il metabolismo del corpo che porta ad un miglioramento della capacità di resistenza e durata rispetto alla fame.

L'energia dal grasso infatti è di lunga durata a differenza dell'energia

proveniente dal glucosio che diminuisce rapidamente stimolando di nuovo la sensazione di fame dopo poche ore!

Capitolo 2: *Che cosa è una dieta low carb?*

Si sente spesso parlare di dieta low carb associandola spesso ad una dieta rapida

che permette di perdere peso. Ma che cosa è esattamente una dieta a basso contenuto di carboidrati?

Il termine "low-carb" significa a basso contenuto di carboidrati. I carboidrati si trovano di solito in alimenti come pasta, patate, frutta, pane e riso.

Una dieta a basso contenuto di carboidrati non comporta alcuna dieta specifica né include passaggi ben definiti per perdere peso.

È un termine piuttosto generale che varia a seconda della persona che la utilizza.

Alcune caratteristiche comuni, però, sono i cibi che si consumano che sono a basso contenuto di carboidrati e a basso tenore glicemico. Il consumo di carboidrati porta l'organismo a produrre l'insulina.

I carboidrati vengono digeriti, e trasformati in glucosio per l'effetto

dell'insulina.

Se questo glucosio non viene bruciato, viene immagazzinato come grasso.

Analizzando il tutto in maniera più specifica, dopo aver consumato un pasto che consiste principalmente di carboidrati, il livello di insulina nel nostro corpo diventa improvvisamente alto e dopo un breve periodo di tempo repentinamente crolla verso il basso. (cosiddetto crollo insulinico).

Questo effetto ci fa venire fame solo dopo 2 o 4 ore dal nostro ultimo pasto, che ci conduce a un circolo vizioso di fame, per poi mangiare e, infine, immagazzinare grasso.

Il modo principale per definire una dieta low carb, in seguito alla domanda iniziale "Che cosa è una dieta low carb?", è quello di chiarire, se si sta parlando del carboidrato effettivo, del

quantitativo che un adulto consuma al giorno o circa la percentuale delle calorie di dieta che proviene dai carboidrati.

Solitamente la quantità di calorie proveniente dai carboidrati che sono consentiti nella dieta di un adulto è di circa il 50-60%. Quindi, qualsiasi percentuale di calorie provenienti dai carboidrati che è inferiore a quella percentuale, può essere pensata e

considerata come una dieta a basso contenuto di carboidrati.

L'errore più comune circa le diete low carb è che le persone che seguono questo tipo di dieta cercano di consumare una quantità pari a zero di carboidrati.

Questo non solo non è vero solo, ma è anche quasi impossibile se si considera che i carboidrati sono nascosti nella

maggior parte del cibo che consumiamo, in particolare nei prodotti alimentari industriali.

Una dieta povera di carboidrati, come il nome stesso dimostra, cerca di ridurre i carboidrati ad un livello basso, non di eliminarli completamente.

Un altro mito comune è che una dieta a basso contenuto di carboidrati vi proibisce di mangiare frutta e verdura. La verità è che questa categoria di

alimenti è ricca di carboidrati, ma questo non significa che si debba eliminarli dalla dieta. Frutta e verdura sono i carboidrati che si dovrebbero consumare in una dieta a basso contenuto di carboidrati.

Tra i benefici che si ottengono, dal seguire una dieta low carb, vi è prima di tutto la perdita di peso e poi l'aumento di energia.

Le persone si trovano ad essere meno assonate e ad avere una migliore concentrazione e alcuni casi, hanno dimostrato che le persone vivono con un umore migliore.

Cattivi pensieri e sentimenti negativi sembrano ridursi seriamente ed allontanarsi quasi definitivamente. *(Per le motivazioni una sorpresa per te alla fine del Capitolo 9)*

Non si possono sottovalutare i risultati positivi di una alimentazione con pochi carboidrati. Le persone hanno notato molti miglioramenti nel loro metabolismo, un beneficio che è considerato come una spinta solo iniziale, anche se la perdita di peso è *inizialmente insignificante*. Un cambiamento nel metabolismo è indispensabile non solo per perdere il

peso ma per percorrere uno stile di vita sano e salutare.

Capitolo 3: *I vantaggi di una dieta low carb*

Quando si sceglie una dieta, ci si vuole giustamente assicurare che ci siano un sacco di benefici positivi al di là del perdere peso. Vuoi essere sicuro che il cibo che compri sia sano da mangiare soprattutto se decide di intraprendere questa dieta ogni giorno.

Lo scopo è infatti quello di essere in grado di seguire il piano low carb per tutta la vita invece di poche settimane o mesi. I benefici di una dieta low carb è possibile averli per tutta la vita.

L'utente inizialmente soprattutto se non si informa, non può rendersi conto che i carboidrati alimentari possono aumentare il rischio di problemi di salute. Riducendo il volume di

carboidrati al giorno che mangia, alcune condizioni mediche spesso possono drasticamente migliorare. La frequenza di mal di testa, dolori articolari e i problemi di concentrazione diminuiscono quando si riduce l'assunzione dei carboidrati.

Questo può aiutare a ridurre la quantità di medicinali che si prendono per indurre il dolore da mal di testa e delle articolazioni di andare via. Quindi, vi

sentirete più sani e risparmierete sui farmaci per via dei benefici di una dieta a basso contenuto di carboidrati.

Spesso, quando si inizia la dieta, possono esserci degli sbalzi d'umore che possono causare un processo difficile da gestire. Gli alti e bassi di umore e di energia possono causare una voglia di mangiare che man mano diminuirà soprattutto quando saranno trascorse tre

settimane dal vostro inizio.

Un altro vantaggio della dieta low carb è il miglioramento dell'umore e di energia. In realtà il corpo ottiene energia in modo più costante dalle proteine e non dai carboidrati che come abbiamo visto creano dei picchi glicemici che vengono rapidamente riassorbiti.

Infatti i carboidrati portano a scatti di energia nel breve termine che vedranno successivamente cadere il vostro livello

di energia una volta che vengono digeriti.

Abbassando il volume di carboidrati che si mangiano, la vostra energia verrà da altre sostanze nutrienti che faranno in modo che la vostra energia sia più consistente, vi sia un umore migliore senza che l'energia sia altalenante.

Se vi piace l'esercizio fisico e desiderate tonificare e costruire il

tessuto muscolare, che aiuta a combattere il grasso nel vostro corpo, una dieta a basso contenuto di carboidrati può aiutare.

Dopo un allenamento i muscoli sono molto sensibili all'insulina e non hanno bisogno di molti carboidrati come alcune persone possono pensare.

Seguendo una dieta low carb, i muscoli dopo un allenamento si nutriranno con più aminoacidi provenienti dal vostro

pasto.

Gli aminoacidi aiuteranno i muscoli a recuperare l'allenamento velocemente e a bruciare più grassi.

Anche l'impatto o la prevenzione del diabete può essere aiutato da una dieta a basso contenuto di carboidrati. Se hai il diabete, una dieta low carb può contribuire ad equilibrare il livello di insulina per tutta la giornata. Se si hanno

dei membri della famiglia con il diabete e si vuole evitare di contrarre la malattia, una dieta low carb è un buon modo sano per bilanciare naturalmente l'insulina. Quindi, come potete vedere, ci sono molti vantaggi che una dieta low carb comporta oltre la semplice perdita di peso.

Si vedrà un miglioramento nel vostro peso, ma si avrà anche più energia e ci si sentirà più sani. Questo è il vero

obiettivo di perdere peso pure *ovvero essere più sani.*

Mangiare più verdure e proteine, nonché frutta e noci può essere un buon inizio per una dieta a basso contenuto di carboidrati.

A poco a poco ridurre il consumo di pane, dolci e prodotti a base di farina bianca e zucchero bianco.

Si possono trovare molte ricette della

dieta low carb gratis sui blog, siti web e preparazione dei cibi di talk show televisivi.

Capitolo 4: *Le diete Low Carb sono sicure?*

L'obesità è uno dei problemi più diffusi in tutto il mondo occidentale indipendentemente dalle differenze demografiche o geografiche. Ha

guadagnato così tanta attenzione mediatica ultimamente che il concetto di perdita di peso ha aperto contestualmente anche migliaia di opportunità di business lucrativo.

Ironicamente, questa commercializzazione sembra avere un impatto negativo sulla perdita di peso delle persone in quanto l'apporto calorico e il bruciare calorie, (le due

variabili principali dell'equazione della perdita di peso) sono stati esacerbati così tanto nel mondo commerciale che in alcuni casi alcuni programmi di perdita di peso, sono una minaccia per la buona salute.

La dieta low carb è infatti riconosciuta tale in quanto è una soluzione per mantenere la variabile dell'apporto calorico a dei livelli ben precisi. Come ti aiuta questa dieta a perdere peso è

semplice conseguenza di una certa logica.

Una volta che il corpo inizia a utilizzare il grasso immagazzinato, la conseguenza è la perdita di peso corporeo.

La domanda che tutti si pongono è la seguente: *ma sarà un processo sicuro?*

La risposta non è un semplice sì o un no.

Anche se i guru di questa dieta sottolineano l'importanza di questa dieta,

più e più volte i nutrizionisti e la comunità medica hanno avuto una diversa opinione in merito.

Ciò che importa non è soltanto l'efficacia sul processo della perdita di peso ma capire se, tagliando i carboidrati, gli effetti collaterali saranno tali da portare disturbi delle funzioni corporee.

La scelta del taglio glicemico deve essere pertanto non solo moderata, ma

deve essere anche scelta in modo corretto.

Per esempio se si riduce il consumo di grassi, senza prestare attenzione al tipo di grasso, paradossalmente questo processo potrebbe anche portare a livelli alti di colesterolo nel sangue.

Si dovrebbe avere la conoscenza adeguata per determinare ciò che dovrebbe essere incluso e ciò che non

dovrebbe esserlo.

Nel caso appena espresso, un programma di dieta correttamente progettato, avrebbe incluso più grassi polinsaturi e meno grassi mono-insaturi, che sono considerati sicuri. La stessa teoria si applica a tutte le sostanze nutritive, proprio come ai grassi.

Alcuni piani di dieta consigliano persino di astenersi da frutta e verdura.

Tali piani fanno più male che bene.

Solo una restrizione della frutta come la banana o l'anguria che hanno un alto livello glicemico, potrebbe avere una certa logica.

Ma limitare tutte le frutta e le verdure è un consiglio senza fondamento che peggiorerà la vostra salute. Un ridotto apporto di alimenti ricchi di calcio come grano integrale, potrebbe anche causare gravi condizioni come

l'osteoporosi.

Le donne con carenze di calcio tendono a soffrire di problemi mestruali.

La maggior parte dei piani di dieta low carb si concentrano maggiormente sulla assunzione di proteine. Inutili quantità di proteine, oltre il fabbisogno personale, affatica i reni in quanto lavorano di più, al fine di rimuovere l'eccesso di rifiuti prodotti dalle proteine.

L'accumulo di prodotti di scarto dannosi

può causare calcoli renali.

La cosa più importante prima di scegliere un programma di dieta è capire bene il proprio corpo.

Un paziente che presenta già problematiche di reni dovrebbe prestare attenzione alle proteine mentre un paziente sofferente di cuore dovrebbe concentrarsi maggiormente sui grassi.

Allo stesso modo ci sono numerosi

fattori che dovrebbero essere presi in considerazione prima di seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati.

Cambiamenti nel vostro stile di vita richiederà automaticamente anche cambiamenti nei piani di dieta. Se si inizia a lavorare con attività manuali pesanti o fare bodybuilding, la domanda di energia del corpo sarà diversa da quella di una volta.

Oppure, se hai una gravidanza, tali

cambiamenti, dovrebbero venire immediatamente.

In casi come questi la consultazione di un professionista è un must.

Diversamente le "low carb" diete potrebbero non essere al sicuro.

La dieta low carb va intesa soprattutto "come una correzione sapiente degli zuccheri" al fine di ottenere il corpo magro che avete

sempre sognato *pur essendo in buona salute.*

Capitolo 5: *Esempi di alimentazione “Low Carb”*

Come accennato gratuitamente on line vi è una ricca scelta di diete a basso contenuto di carboidrati. In questa sede mi limitero' a farvi cominciare a conoscere alcune idee dei pasti per dare inizio ai vostri sforzi. Prendeteli come

semplici consigli e nulla più.

Mentre le seguenti idee sono sufficienti per cominciare, è importante notare che, come con qualsiasi cosa “è meglio ogni tanto variare per non scendere nella monotonia” Quindi assicuratevi di conoscere ed espandere le conoscenze dei tuoi piatti low carb proprio per avere una vasta possibilità di scelta.

Colazione

Opzione 1: bianco d'uovo sbattuto e cotto per fare una frittata,

2 tuorli estratti da uova sode con l'aggiunta di un po' di verdura, una fetta di pane;

Opzione 2: 1 tazza di avena o il muesli con un po' di latte di mandorla ed un bicchiere di succo di ananas o un paio di Kiwi

Pranzo:

Opzione 1: 3 uova sode, una grande foglia di insalata verde a scelta tra la lattuga o la bietola appena scottata, 2 cucchiaini di condimento con sale, pepe e rosmarino.

Opzione 2: 200 g di carne cotta magra: (petto di pollo, pesce di qualsiasi tipo) uova (10 albumi) 85 grammi di verdura (insalata di cavolo, lattuga, misticanza) un cucchiaino di olio di oliva con

condimento di origano e sale 1 tazza
piena di Riso Basmati (1 tazza grezzo)
1,5 tazza di verdura cotta o una patata
dolce di media dimensione pugno

Pomeriggio Snack

Opzione 1:.

30 grammi di formaggio di capra di
qualità

2 Un pugno di noci/anacardi / mandorle

Cena

Opzione 1:

Omelette con 6 uova oppure 6 fette salmone affumicato con insalata come contorno

Opzione 2: 200 g di pollo alla griglia 2 tazze piene di verdure miste 2 cucchiaini di ricotta di capra.

OPTIONAL dessert :

Opzione 1: 8-10 fragole, immerse in $\frac{1}{4}$

di tazza di salsa di cioccolato senza
zucchero

opzione 2: ½ tazza di The Bancha senza
zucchero

Capitolo 6: *Consigli per lo shopping
per coloro che seguono la low Carb
Diet*

Diminuire la soglia dei carboidrati per

perdere peso, o rimanere in buona salute, non dovrebbe costare una fortuna. E' per questo che voglio consigliarti alcuni alimenti di buona qualità che non abbiano un prezzo al di fuori della vostra portata economica.

In questa sede vorrei far presente che in ogni caso risparmiare sul cibo per investire magari in case inutili lo trovo poco funzionale al nostro progetto seppur rispettando le idee di tutti.

Ad ogni modo ci sono innumerevoli soluzioni che sono a basso contenuto di carboidrati.

Cominciamo con il dire che tutti gli alimenti industriali sono molto più costosi essendoci un forte marketing alle spalle che spesso e volentieri spinge alla compulsività dell'acquisto.

Magari quel determinato prodotto costerà di meno ma sarete vittime di

offerte ed offertine varie che vi faranno spendere ben oltre il budget stabilito. E' preferibile cambiare questa abitudine con cibi comprati in negozi locali che inoltre vi forniranno di carne fresca, tenera e verdure fresche.

Inoltre si potrebbero prendere in considerazione l'acquisto di alimenti di stagione. Il tutto ha una logica...se un frutto nasce ad esempio in estate è perché va consumato in estate e non

viceversa...del resto...Vestireste leggere di inverno e con un piumino di estate? Bene...il principio è lo stesso!

In caso contrario sappi che la frutta o le verdure fuori stagione, costano molto di più in quanto magari il prodotto è importato da altri paesi. Con l'acquisto di verdure di stagione, e persino con il loro congelamento, è possibile ottenere anche una piccola scorta per tutto l'anno

a buon mercato.

E 'anche possibile spendere meno sulla carne.

Mentre il costoso filetto di manzo è un taglio di carne saporita, i tagli del controfiletto hanno un sapore delizioso ad un prezzo molto ridotto.

Esse contengono striature di grasso (che rimangono in virtù del taglio della carne) che allo stesso tempo grazie ad esse rimane tenera e deliziosa.

I controfiletti sono i migliori per avere una cottura lenta. (non c'è da meravigliarsi che si dovrebbe pensare al loro utilizzo per zuppe, stufati, brasati e arrosti.)

Allo stesso tempo ha un giusto apporto proteico ed un ottimo risparmio economico. Al fine di rompere la monotonia della carne a cena si possono includere delle uova.

Inoltre, è possibile prepararle in qualsiasi modo tu voglia: in camicia, strapazzate, come omelette, etc etc

Inoltre, il tofu e gli altri alimenti di soia potrebbero sostituire le consuete fonti di proteine di pollo e tacchino, garantendovi una varietà di sostanze nutritive.

È possibile variare e risparmiare anche sugli snack.

Come snack a male estremi potreste utilizzare delle barrette energetiche a basso contenuto di carboidrati (soluzione economica) oppure mangiare una manciata di noci o mandorle.

I raccomando di cercare sui siti web che offrono questi alimenti a prezzi vantaggiosi. Non dimenticatevi inoltre di lasciare la vostra mail nell'apposita news letter con il fine di accaparrarvi le

varie offerte che ciclicamente riceverete. Non dimenticate di conservare buoni o schede che vi permettono di accumulare punti di acquisto.

Nell'azione pratica al fine di risparmiare del tempo nel cucinare potreste ad esempio creare piatti più abbondanti e lasciarli in frigo in modo tale da avere la cena o il pranzo pronti nei prossimi due o tre giorni successivi.

Utilizza i tuoi avanzi a basso contenuto di carboidrati per poter risparmiare e non gettare il cibo.

Infine non scordarti di un fattore fondamentale ovvero: la pianificazione.

Pianificando le vostre ricette e i vostri pasti per la settimana, contribuirete a rendere la vostra dieta continuativa e sempre alla portata di mano anche quando dovrete mangiare fuori casa.

In questo caso basta riporre il cibo preparato in una vaschetta e consumarlo magari nella pausa pranzo.

Questa abitudine vi eviterà di rifornirvi presso il distributore automatico, oppure ordinare una take away di cibo spazzatura.

Preferisci pianificare una settimana oppure riempirti la pancia di cibo spazzatura e mandare all'aria tutti i

buoni propositi? A te la scelta!

Tra le altre cose, è bene conoscere alcune strategie di shopping intelligente.

Riguardo il maiale, per esempio, chiedete i tagli meno costosi come la spalla e le costole, che dovrebbero essere più buoni quando sono ben preparate. Inoltre, l'acquisto di pollo intero dovrebbe permettervi di risparmiare qualche euro.

Spero che i suggerimenti di cui sopra ti

consentano di risparmiare, mentre fai acquisti deliziosi di cibi a basso contenuto di carboidrati.

Come ho detto a inizio capitolo, una dieta low carb non dovrebbe costare una fortuna.

Buon acquisto felice!

Capitolo 7: *Mangiare fuori quando si è a dieta*

Una dieta a basso contenuto di carboidrati, può essere stressante se si è costantemente preoccupati di quali alimenti si possono o non si possono mangiare.

Mangiare fuori mentre si è a dieta a volte può diventare un incubo.

Tuttavia, mangiare fuori durante una dieta low carb è esattamente l'opposto.

Infatti è molto facile da adattare al cibo

di quasi tutti i piatti della cucina.

Basta ricordare tre cose che vi terranno sulla giusta strada quando si mangia fuori:

1. Sapere cosa si può mangiare e cosa evitare!
2. Pianificare in anticipo!
3. Ricordare i tuoi obiettivi!

Mangiare a basso contenuto di carboidrati significa avere molta

flessibilità con la vostra dieta.

Sapere quali cibi da evitare rende più facile mangiare fuori senza cercare di andare a capire cosa si può mangiare e cosa non si può mangiare.

Un'ottima scelta quando si mangia fuori è basare il proprio menù mangiando le carni che non sono infarinate o fritte, verdure, insalate e pesce.

Le patate sono generalmente escluse dal menu, ma si possono tranquillamente

sostituire con un bel piatto di verdure!!

Altri esempi per tutelare la vostra dieta è scindere un hamburger dal panino oppure sostituire le patatine fritte con bastoncini di carote e verdure come contorno!

Le insalate infine offrono opzioni illimitate. Come quasi tutte le carni e le verdure possono essere facilmente ordinate a ristorante essendo presenti

sotto una variegata forma di menù e scelte. Il connubio bistecca e verdure miste è sempre una grande scelta che ti permette di non rinunciare al gusto.

Forse l'aspetto più trascurato per avere successo in una dieta low carb è la pianificazione per il futuro.

Questo semplice passo può farti risparmiare un sacco di stress e preoccupazione. Dopo che sapete cosa si può mangiare, il passo successivo è

scoprire ciò che è in offerta presso il negozio dove si desidera fare spesa.

Acquistate online se vi è possibile.

Anche in Italia, soprattutto nelle grandi città, è possibile fare spesa con il comodo servizio incluso nel prezzo di spedizione a domicilio.

È anche possibile chiamare il vostro ristorante di fiducia (opzione sicuramente più onerosa) e ordinare il

vostro pasto facendo domande sulla preparazione e sugli ingredienti alimentari.

In questo modo, ora sarai pronto con le informazioni necessarie per fare delle buone scelte alimentari.

Questo passaggio elimina lo stress e la preoccupazione su ciò che si ordina, in modo che sarai in grado di concentrarti solo sulla degustazione del pasto!

La cosa più importante che puoi fare

quando si mangia fuori low carb è quello di attenerti a queste semplici regole che ti ho scritto.

Molti sono tentati dal cestino del pane oppure nelle cene di gruppo si sentono sotto pressione in quanto pensano di essere giudicati dagli altri commensali! Fregatevene e perseguite il vostro obiettivo!!

Forse potrei sembrare esigente ma in

ogni caso è un tuo diritto non si vuole sembrare più esigenti quello di sentirti in forma ed essere felice e gratificato dei risultati raggiunti.

Se vi aiuta, considerate la vostra dieta low carb allo stesso modo di coloro che vogliono seguire una dieta speciale a causa di un problema di salute. Questo aspetto mentalmente vi aiuterà molto!

Ci saranno alcuni cibi non si possono mangiare, ma non abbiate paura di

chiedere quelli che potete consumare!

In ogni caso sempre più persone scelgono di mangiare a basso contenuto di carboidrati, e pertanto anche i ristoranti stanno adeguando molte delle loro voci di menu per accogliere l'esigenza di questa nuova tipologia di cliente.

Come hai potuto constatare ci sono un sacco di opzioni disponibili se si vuole

mangiare fuori e godendo di alimenti a basso contenuto di carboidrati. Conoscere ciò che si può mangiare, la pianificazione per il futuro e attenersi ad esso vi terrà sempre in linea con la vostra dieta low carb. Utilizza questi semplici passi per godere delle tue cene all'aperto in qualsiasi momento!

Capitolo 8: *Il mantenimento di una dieta low carb*

Un grande vantaggio di una dieta a basso contenuto di carboidrati è il fatto che non dovrete preoccuparvi della quantità di calorie che si assumono.

Inoltre, non sarà necessario tenere il conto e tenere traccia delle calorie.

Questo perché il mantenimento di uno stile di vita low carb si basa tutto sulla quantità di carboidrati presenti nel vostro cibo.

Con questo tipo di dieta, è necessario disporre di un piano che suggerisce la quantità di carboidrati che è necessario prendere in un giorno.

Questo piano conterrà anche altre sostanze nutritive nonché l'indicazione degli alimenti che si dovrebbero prendere per completare la vostra dieta.

L'idea è quella di ridurre l'assunzione di carboidrati e di essere in grado di

ridurre i livelli di zucchero e di insulina.

Il tuo corpo sarà quindi costretto a bruciare i grassi immagazzinati nel vostro corpo in modo tale che perderai peso.

Per creare la dieta migliore e per aiutarti a mantenere uno stile di vita a basso contenuto di carboidrati, è necessario essere consapevoli di cinque cose semplici e facili da fare.

Questi sono i suggerimenti per aiutarti a

trarre il massimo dalla dieta che hai deciso di intraprendere.

In questo modo, si può essere sicuri di ottenere il peso che effettivamente vuoi raggiungere.

In primo luogo, è necessario che la vostra salute sia valutata dal medico.

Questo è il primo passo che è necessario fare prima di decidere di intraprendere il vostro piano di dieta.

Consultare il medico, meglio se sia esperto anche di nutrizione, è un buon modo per stabilire i migliori tipi di alimenti da includere nella vostra dieta.

Il medico vi aiuterà a sapere quale cibo escludere e vi saprà suggerire su come pianificare il vostro menu della dieta.

In *secondo luogo*, è necessario disporre di un obiettivo per il mantenimento di uno stile di vita low-carb.

L'obiettivo di qualsiasi dieta a basso contenuto di carboidrati è quello di perdere peso. Stabilire il vostro obiettivo principale aiuterà a inserire la vostra dieta nel vostro stile di vita.

A questo punto saprai esattamente quali alimenti nutrizionali dovrai introdurre nella dieta; Questo passo è quello che porta a realizzare con successo il vostro lungo obiettivo che è quella di

trasformare la dieta in uno stile di vita.

In *terzo luogo*, per il vostro programma di successo nella dieta è necessario avere la giusta motivazione ed il giusto piano su come ovviare alle tentazioni.

Hai bisogno di trovare un modo che ricordi continuamente a te stesso il tuo obiettivo.

Pensare a come vi sentirete è un buon incentivo.

Inoltre, è necessario ottimizzare il

vostro atteggiamento, essere positivo e credere fermamente che si possa raggiungere il vostro obiettivo perdita di peso anche se vi sembra allo stato attuale del tutto impossibile. Inoltre, monitora la quantità di cibo che si prende e se acquisti peso invece di perderlo capire insieme ad un professionista dove possa risiedere l'errore. E 'meglio se si dispone di un

diario in cui è possibile registrare i vostri risultati.

Questa rivista vi aiuterà a scoprire se il vostro programma di dieta sarà di successo o meno.

Infine, si dovrà essere pazienti e coerenti nella vostra dieta.

Il mantenimento di una dieta low carb *non è molto facile.*

Tuttavia, si avrà successo nel lungo termine se terrete fede al vostro piano

fino a prendere l'abitudine del nuovo comportamento alimentare.

Con il tempo, diventerà uno stile di vita e una parte di te.

Come qualsiasi piano di dieta, si può di tanto in tanto cedere alle tentazioni.

Tuttavia, se ciò dovesse accadere, si dovrebbe tornare indietro e continuare con il vostro piano. Di tanto in tanto, potrebbe essere necessario consultare il

medico per assicurarsi di non avere complicazioni di salute e per garantire che la vostra dieta sta funzionando in modo efficace.

Capitolo 9: *Errori comuni che si commettono quando si affronta una dieta a basso contenuto di carboidrati.*

E' necessario prima di approcciarsi a questa tipologia di dieta, gli errori più

comuni che possono accadere. E' bene saperli in anticipo in modo tale da evitarli.

Ottenere le informazioni sbagliate -

Alcuni individui pensano che mangiare low carb significhi semplicemente mangiare carne tutti i giorni.

Questo è sbagliato; ognuno di noi ha bisogno di conoscere richiede come ridurre i carboidrati, e i cibi che li

contengono e soprattutto in quali quantità.

Arrendersi a metà del processo - Ci sono una varietà di approcci alla dieta low carb e non ci sono problemi all'inizio.

E 'importante capire quale approccio sia buono per voi per evitare di mollare nel mezzo del processo.

Alcune delle difficoltà che si pongono dinanzi a coloro che hanno questo

obiettivo è la crisi della mancanza dei carboidrati che come sapete creano una vera e propria dipendenza.

La mancanza di grasso sufficiente

Questo altro aspetto potrebbe essere scambiato per una dieta low carb. Molti pensano che una dieta low carb sia anche una dieta priva di grassi.

All'inizio, le persone che eliminano di propria iniziativa i grassi perdono

inizialmente peso ma con il passare del tempo questo li porterà a utilizzare il loro grasso corporeo, e quindi, ad avere fame molto velocemente.

Pertanto, è importante aggiungere determinati grassi al vostro corpo mentre seguita una dieta low carb.

La mancanza di verdure sufficienti nella dieta - durante la dieta sulla dieta low carb alcune persone tendono a dimenticare frutta e verdura nella loro

dieta.

Questa scelta nel lungo termine si rivelerà disastrosa, perché frutta e verdura dovrebbero essere consumati in grandi quantità in una dieta a basso contenuto di carboidrati e nella fattispecie soprattutto la frutta che è a basso contenuto di zucchero.

Mangiare troppo – Non è di alcuna utilità in quanto alla fine contano sempre

le calorie che vengono introdotte.

Questo non significa che si deve continuare a mangiare e mangiare solo perché si stanno consumando gli alimenti che sono a basso contenuto di carboidrati. Si consiglia di mangiare solo quando si ha fame e fermarsi quando si è soddisfatti.

Scarsa pianificazione - Iniziando un nuovo programma di alimentazione a volte potrebbe essere un problema e ci

si potrebbe trovare spesso a fare quello che si faceva prima di iniziare la dieta. Pertanto si consiglia di pianificare per facilitare l'inizio della nuova abitudine alimentare che significa che si sa che cosa mangiare e quando mangiare.

L'utilizzo di alimenti confezionati a basso contenuto di carboidrati - Al momento dell'acquisto di alimenti a basso contenuto di carboidrati, che sono

di natura industriale, è di grande importanza comprendere gli ingredienti.

La maggior parte di essi contengono maltitolo, che è lo zucchero contenuto in moltissimi alimenti.

Questi alimenti a basso contenuto di carboidrati sono solo apparentemente sano. Pertanto l'invito è di diffidare.

La mancanza di varietà - La maggior parte delle persone potrebbero trovare limitata la varietà di alimenti che sono a

basso contenuto di carboidrati ma ce ne sono veramente tanti. L'unica cosa da evitare in condizioni di dieta è lo zucchero e l'amido.

Ogni cucina di qualsiasi parte del mondo ha una varietà a basso contenuto di carboidrati; pertanto la maggior parte dei piatti possono essere low carb.

Fibra insufficiente nella dieta -
Mangiare frutta e verdura aiuta a

garantire che si mangiano abbastanza quantitativi di fibre. Ma dimenticare o evitare di mangiare frutta e verdura riduce il livello di assunzione di fibre nel corpo e questo può essere dannoso nel lungo periodo.

Conclusione - Avviare un basso contenuto di carboidrati dieta

Abbiamo imparato con questo e book quali possano essere i vantaggi di una dieta low carb. Essa limita l'assunzione di

amido, cereali, pane e zucchero.

Mentre una buona quantità di energia nella dieta viene fornita dalle proteine e dai grassi al fine di fornire al corpo quell'energia tanto necessaria alla nostra sopravvivenza.

Il problema come sappiamo è che un eccessivo apporto di carboidrati può innalzare i livelli di insulina e di zucchero!

Abbiamo imparato le basi di ciò che è una dieta low carb!

Abbiamo scoperto i benefici di una dieta a basso contenuto di carboidrati e anche gli errori comuni.

Ora ci ritroveremo con veloci suggerimenti in modo tale da iniziare una dieta low carb oggi stesso!

Suggerimento # 1 Quando fai acquisti di generi alimentari, scegliere i cibi che

scatenano la risposta a basso indice glicemico.

Alcuni degli alimenti con un basso indice glicemico sono albicocche, mele, broccoli, asparagi, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, ciliegie, sedano, pompelmo, cetrioli, fagiolini, funghi, lattuga, prugne, cipolle, spinaci, peperoni, fragole, zucchine e pomodori.

Gli alimenti nella categoria 'indice-glicemico moderato' sono arance, succo

d'arancia, uva, melone, piselli, pesche, patate, ananas e cocomero.

Stare lontano da alimenti ad alto indice glicemico, come uva passa, patate, mais, carote, barbabietole e banane.

Suggerimento # 2 snack intelligente!

Solo perché siete in una dieta a basso contenuto di carboidrati, ciò non significa che si deve mangiare carne o formaggio come degli snack.

Provate una varietà di snack a basso contenuto di carboidrati, come noci, uova sode, noci, verdure fresche. Attenzione per il contenuto di grassi saturi e il numero di calorie nello spuntino che si desidera mangiare.

Evitate tutto ciò che concerne i latticini ed il latte soprattutto se avete problemi intestinali.

Suggerimento # 3 Eliminare tutti gli

alimenti ad alto contenuto di carboidrati.

Date un'occhiata all'interno del vostro frigorifero / dispensa e rimuovete tutti i cibi spazzatura, come dolci, bibite e patatine fritte.

Rimuovete tutti i prodotti di riso, pasta, pane e cereali.

Se non è possibile fare a meno del pane, usate i prodotti integrali.

Suggerimento # 4 Bere molta acqua.

L'acqua non è solo importante mantenere per rimanere idratati, ma mantiene a bada anche l'appetito e la costipazione.

Assicuratevi di bere 8-10 bicchieri di acqua ogni giorno.

Suggerimento # 5 Leggere attentamente le etichette!

Prestando attenzione alle etichette, è possibile monitorare la quantità di carboidrati in grammi in tutti gli alimenti

che consumano.

Questo è un buon modo di controllare le dimensioni delle porzioni e del contenuto di calorie della vostra dieta quotidiana.

Suggerimento # 6 Stick agli alimenti reali.

Non eccedete nel consumo di barre energetiche che vi promettono risultati miracolosi in poco tempo. Se avete desiderio di cibi dolci, mangiate grassi.

Per esempio, mangiare uova a colazione potrebbe essere un buon inizio.

Ricordate, qualora si desideri che la vostra dieta funzioni, di pianificare correttamente e di allenarsi 5 giorni alla settimana per 45 minuti.

Questo vale per qualsiasi dieta si desidera seguire.

E' arrivato il tuo turno....buona continuazione e buon inizio di dieta!!

Capitolo bonus: *Il benessere intestinale passa attraverso una dieta corretta!!*

IL MICROBIOTA INTESTINALE

Il microbiota intestinale è un insieme di microrganismi che popolano il nostro intestino da non confondere con il

microbioma.

Il microbioma si trova sulla pelle e sono i microrganismi della pelle, degli occhi o delle orecchie. Il microbiota al contrario, riguarda l'aspetto intestinale ed è in realtà una vera e propria carta d'identità che contraddistingue ogni singolo individuo. Pensate che il microbiota è composto da 100 trilioni di microbi dieci volte in più del numero delle cellule del nostro organismo. Il

numero nel microbiota stimato è di circa 100 volte il numero di geni e del genoma umano.

Con questi numeri è innegabile che, il nostro intestino, influenzi anche il nostro carattere. L'intestino modula i nostri gusti, le nostre passioni ed emozioni.

Nel microbiota esistono dei batteri

buoni e dei batteri cattivi.

Da questa iniziale premessa possiamo già intuire che il microbiota può determinare la salute ma anche la malattia di una persona. Quali sono le patologie che si possono manifestare se i batteri cattivi aumentano? Le patologie sono tantissime. Abbiamo malattie infiammatorie, il diabete, i disturbi mentali, le malattie autoimmuni, la

spondiloartrite, il cancro.

Per questo si parla dell'importanza del *secondo cervello*. I batteri buoni si chiamano simbionti e sono i lattobacilli ed il bifidus grazie ai quali viene prodotto una sostanza molto importante che si chiama *butirrato*. In questo modo i batteri buoni vengono conservati ed i batteri cattivi vengono attaccati ed

eliminati.

Quando invece in alcuni momenti della vita sei stressato oppure quando c'è ansia accompagnata ad un cattivo regime alimentare, si può avere una disbiosi chiamata *fermentativa* per un eccesso di carboidrati (che da determinati sintomi come diarrea, gonfiore, feci che tendono a galleggiare) oppure una disbiosi *putrefattiva* in cui ci sono l'eccesso di grassi e proteine e gas maleodoranti.

Tra gli agenti che possono intervenire sulla modifica a favore dei batteri cattivi, abbiamo ad esempio gli *antibiotici*. Non si devono dare gli antibiotici se non sono accompagnati dai fermenti lattici o probiotici perché l'antibiotico determina un'alterazione di questi batteri buoni. Altri fattori che alterano questo delicato equilibrio sono l'o *stress* il quale riveste un ruolo

importantissimo oltre al fumo l'alcool e soprattutto il cibo privo di fibre altrimenti detto raffinato.

Frutta e verdure oppure in ogni caso altri alimenti ricchi di fibre naturali, fanno sì che i batteri buoni siano nutriti e siano sempre pronti ad affrontare situazioni patogene e quindi garantiscano il nostro benessere generale.

Come accennavo in precedenza, la presenza di una buona flora batterica permette la produzione di un acido grasso che si chiama butirrato. Il *butirrato* ci avverte della presenza di batteri nocivi ed attiva il sistema immunitario che pertanto conserva l'equilibrio intestinale.

I microrganismi che popolano normalmente uno stomaco sono i lattobacilli, la candida, lo streptococco e anche i famigerati Helicobacter. Poi scendendo nelle varie parti dell'intestino troveremo: nel *duodeno* di nuovo streptococchi e lattobacilli, nel *digiuno* i lattobacilli, nel *colon* saranno presenti tutta una serie di batteri che sono fondamentali come gli enterobatteri ed i

bifidobatteri.

Qui troviamo anche il *Clostridium* batterio che oltre una certa soglia, come la candida, diventa ospite indesiderato.

Tra l'altro una presenza massiccia di batteri e candida a causa della correlazione intestino cervello, ci induce a cercare tutti quei cibi adatti alla loro sopravvivenza che sono per l'appunto i cosiddetti cibi "spazzatura".

Detto questo rendiamoci conto di quanta

influenza abbia tutto il microbiota intestinale a livello emotivo! Praticamente è in grado di determinare le nostre scelte alimentari!!

Alimenti che aiutano il microbiota intestinale

Tra gli alimenti principali che aiutano a preservare il microbiota intestinale,

abbiamo le banane, la cicoria, l'aglio, la pera e la mela. Grazie a questi alimenti i batteri si mantengono in buona salute.

Ricorrendo sempre alle sostanze che la natura ci offre, penso anche al riso basmati riso che ha un indice glicemico di 54 rispetto all'altro riso tradizionale che ha l'indice glicemico pari a 96.

Il riso basmati è un ottimo stabilizzatore e se associato alle sostanze che vi dicevo prima, fa sì che noi non

dobbiamo fare ricorso a costosi integratori. Per completare il tutto non dimentichiamo i succhi di frutta naturali e i succhi di verdura, che sono molto utili per la nostra salute oltre ad essere veramente deliziosi soprattutto se assunti durante la stagione estiva.

Il microbiota intestinale, si forma in media il quinto giorno di vita ed è

influenzato dal tipo di parto e dal latte che viene assunto (che dovrebbe essere il latte materno per più tempo possibile). Ci sono inoltre tantissimi fattori epigenetici. *Cos'è l'epigenetica?*

L'epigenetica non è altro che l'ambiente esterno che influisce sul nostro ambiente interiore all'interno di tutto il corpo.

Tra questi fattori annovero lo stress, il modo stesso di mangiare masticando

poco o ingoiando il cibo troppo velocemente. Tutte queste abitudini influiscono purtroppo nell'alimentare i batteri negativi andando a squilibrare tutto il microbiota intestinale.

Il microbiota e la serotonina

La serotonina è un neurotrasmettitore che dona benessere ed è attivato dalla luce. Attualmente viviamo molto meno

esposti alla luce naturale. Se riflettiamo su questo concetto noteremo che viviamo tra l'ufficio, la macchina e la casa. La serotonina è responsabile dell'omeostasi, dell'appetito, della tipologia di emozioni che proviamo, dell'apprendimento, della memoria, della sensibilità e del dolore. Soltanto una piccola parte della serotonina è prodotta dal cervello!

A causa di questo rapporto possiamo

dire che in certi casi l'intestino è il primo cervello e non il secondo! Le emozioni vengono spesso recepite inizialmente dalla nostra pancia ed inviate successivamente al cervello. Questi messaggi arrivano al cervello, per l'esattezza al lobo limbico, sotto forma di emozioni ma la prima emozione è quella percepita da queste cellule enteriche nei plessi di *Meissner* e di

Auerback.

Per queste ragioni è proprio il *nervo vago* della pancia uno dei principali attori della salute dell'essere umano.

Questo nervo che parte dal forame occipitale, si estende dall'alto verso il basso coinvolgendo tutti i plessi nervosi intestinali.

Tutto questo dialogo incessante tra il cervello e l'intestino, è regolato anche dai batteri che sono gli attori che

determinano e modulano il cervello intestinale ed il cervello intestinale, a sua volta, dialoga col cervello propriamente detto e viceversa. Se si mantiene in equilibrio l'intestino, tutto l'organismo fisico e psichico gode di questo equilibrio.

Questi batteri vanno addirittura a modulare la sensibilità alle benzodiazepine nel cervello agendo

come una potente azione antidepressiva.

Quando c'è depressione c'è spesso stipsi. La stessa cosa avviene quando non c'è serotonina e si è in presenza il più delle volte di depressione e costipazione.

L'intestino ci dà equilibrio, ci dona un rapporto ottimo proprio con noi stessi.

Invece quando noi stiamo male di intestino abbiamo disagio emotivo, malumore ed uno stato dismesso.

INTESTINO E CERVELLO

Si dice che abbiamo due cervelli. Uno superiore, quello che tutti conoscono ed uno inferiore, cioè il tuo intestino, che pochi conoscono o perlomeno prendono in considerazione. Ricorda che la tua pancia agisce e ricorda più della testa stessa. Riceve e trasmette segnali di ogni genere, somatizza agenti esterni

come lo stress.

Nel tuo intestino si trova un vero e proprio secondo cervello. Sulla mucosa intestinale è presente un complesso *sistema immunitario* in grado di dialogare con le cellule di tutto l'organismo e questo significa che la tua salute dipende in gran parte del benessere del tuo intestino.

La flora intestinale è composta principalmente da microrganismi di

origine batterica ma anche non batterica. Se sei in condizione di equilibrio vivono in simbiosi con il nostro organismo intervenendo correttamente in numerosi processi fisiologici. Quello che mangi ogni giorno quindi influenza la tua flora intestinale ed il tuo stato d'animo e mentale in una proporzione addirittura pari al 90%.

Molteplici studi dimostrano che l'intestino pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni, ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore. L'intestino è la sede di un secondo vero e proprio cervello e non a caso le cellule dell'intestino producono il 90% della serotonina.

E pensare che spesso noi presi dai ritmi di vita frenetici ingeriamo alimenti a caso dei quali non conosciamo nemmeno la provenienza senza preoccuparci minimamente degli effetti!!

Quante volte hai sperimentato lo stomaco contrarsi durante o prima un evento importante? Magari durante una conversazione interessante, un appuntamento di lavoro, un esame

universitario etc etc! Questa è solo una delle tante emozioni che si provano.

Altre emozioni di pancia sono la nausea, la paura ma anche il dolore e l'angoscia.

Il *sistema nervoso enterico* comunica con quello centrale e quando l'intestino soffre ad esempio per la sindrome del colon irritato la persona ne risente anche a livello psico-fisico.

Oppure..... quante volte si ha un'attività intestinale irregolare causata dallo

stress e dalla scorretta alimentazione?

Anche l'uso prolungato di farmaci può provocare alterazioni della flora intestinale causando tutti questi problemi.

Spesso una condizione di squilibrio a livello intestinale, può compromettere anche le funzioni di altri organi come ad esempio i muscoli stessi, i reni, la pelle, il fegato e le articolazioni e così capita

che alcuni percepiscono sia problematiche fisiche che psicologiche.

Altri problemi correlati all'intestino sono le intolleranze alimentari, il mal di testa, l'insonnia (*ti consiglio di leggere i miei 4 compendi che trovi nel Kindle Store sotto la ricerca "Insonnia"*) e i dolori articolari.

Ci sono *alimenti* che favoriscono lo sviluppo di una buona flora microbica

che ci protegge dalle infezioni indesiderate, ci disintossica e favorisce una corretta assimilazione dei principi nutritivi stimolando correttamente il sistema immunitario.

Se invece al contrario ci nutriamo ripetutamente di alimenti privi di fibra come i raffinati, i cibi conservati, pieni di additivi innaturali, il nostro microbiota si altera. Per aiutare il tuo

intestino a lavorare meglio è fondamentale che tu ingerisca quelli che vengono chiamati prebiotici che agiscono favorevolmente sulla flora microbica utile. Essi si trovano in molti frutti e in molte verdure ed incredibilmente anche nel latte materno ma in particolare nel topinambur, nei gambi di carciofo, in diverse parti dure delle verdure che spesso noi scartiamo.

Altri si trovano anche nei legumi,

(piselli, fagioli, ceci e lenticchie) oppure nei semi oleosi come le noci e le nocciole, mandorle e nei cereali integrali. Non si trovano nelle farine integrali dei prodotti industriali.

Particolarmente importante è l'uso di aglio, cipolla, porri, carciofi e asparagi. Infine altro modo molto utile per tenere attivo ed in salute il tuo intestino, è il un'azione di massaggio che può essere

indotto sia manualmente, sia con il movimento inteso come attività fisica o anche con il respiro addominale ovvero con la respirazione diaframmatica.

SINTOMI NASCOSTI DI PROBLEMATICHE INTESTINALI

Non sempre i problemi legati ai disturbi intestinali si manifestano con tutto quello che già in parte conosciamo ovvero con

gonfiore, diarrea coliti etc etc. Molte volte è necessario prestare attenzione ai cosiddetti sintomi nascosti che, se riconosciuti, possono iniziare a farci capire che c'è qualcosa che non va a livello intestinale.

L'intestino ricopre tantissime funzioni secondarie ma non per questo meno importanti, che adesso andremo ad elencare con il fine di permetterti di

capire se ci può essere una connessione tra qualche disturbo “secondario” e l’intestino stesso. Tra i vari compiti che ricopre questo preziosissimo organo, si ha ad esempio la *sintesi della vitamina k* elemento importantissimo per avere un apparato osseo sano e forte. Se hai notato che nell’ultimo periodo ti infortuni facilmente o soffri spesso di fratture ossee a causa di eventi non particolarmente traumatici, questo

potrebbe essere un primo allarme.
Quindi riassumendo direi *fragilità ossea*.

Un intestino carico di scorie, impegna tantissimo il nostro corpo nel loro smaltimento. Va da sé che parte dell'energia che riceviamo dal cibo, la spendiamo per far fronte a questo processo di pulizia interna necessaria per la sopravvivenza di tutto

l'organismo. Questa spesa in monete energetiche che noi investiamo nella pulizia del corpo, sottrae inevitabilmente energia alle rimanenti attività e pertanto potremmo soffrire di una *stanchezza cronica*.

Va da sé che quando siamo stanchi siamo anche più suscettibili e nervosi per cui l'*ansia* ed il *nervosismo* sono una naturale conseguenza di un intestino intasato.

Le manifestazioni cutanee sono un altro sintomo che si può associare ad un intestino che lavora male associato al *prurito*. Se ci accorgiamo che creme o farmaci cortisonici non funzionano o tamponano solo momentaneamente la problematica, è consigliabile prestare attenzione allo stato intestinale. Nella fattispecie il prurito, potrebbe essere un

vero e proprio sintomo che siamo in presenza ad un intestino permeabile e pertanto avremo un sistema immunitario particolarmente sotto stress.

Capelli ed unghie deboli sono un segnale di cattivo assorbimento dei nutrienti ed anche in questo caso l'indizio ci porta verso il funzionamento intestinale che tra l'altro vuole che gli alimenti una volta digeriti e scomposti, vengano assorbiti tramite i villi

intestinali.

Se ci specchiamo e notiamo un *addome voluminoso* non significa per forza che siamo ingrassati. Un gonfiore addominale spesso non è sinonimo di un aumento della massa grassa ma di una attività fermentativa intestinale che produce aria interna e di conseguenza gonfiore. Infine particolare attenzione la dobbiamo dedicare al *colore* delle

nostre feci, ma di questo aspetto ne parleremo più avanti in un apposito capitolo.

In conclusione, possiamo dire che si tratta di segnali ben precisi che con difficoltà avremmo associato con il funzionamento intestinale e che al contrario potrebbero avere molto a che vedere con esso. Fondamentale dinanzi a qualsiasi dubbio, è consultare un buon professionista considerato che può

offrirti una diagnosi ed una dieta corretta da seguire.

**QUALI SONO I SEGNALI DI
INTOSSICAZIONE?**

Quali sono i segnali che devo notare che potrebbero caratterizzare una intossicazione? Ora faremo degli esempi per comprendere se si è intossicati. Uno dei segnali di intossicazione più comuni è la bocca secca e la conseguente necessità di bere molto.

Oltre alla *bocca asciutta* un altro segnale è la *lingua con una patina*

bianca osservabile soprattutto di giorno. Questo fenomeno è osservabile nelle prime ore mattutine in quanto il nostro corpo nelle ore notturne si dedica alla sua riprogrammazione e pulizia interna per mantenere la cosiddetta omeostasi (equilibrio).

Altro segnale, oltre alla lingua bianca ed alla bocca asciutta, è l'apparente sofferenza di una rinite. La sensazione di un naso che gocciola sempre soprattutto

quando non siamo di fronte a nessun raffreddore, rappresenta un segnale del nostro corpo che vuole eliminare tossine interne. (in questo caso prestate molta attenzione al *latte ed ai latticini*). Stesso discorso vale per la tosse sempre se non è caratterizzata da agenti patogeni esterni.

Altro indizio importante è *l'alito cattivo* (alitosi) oppure una *sudorazione*

particolarmente acida.

Come possiamo notare ritorna il concetto più volte espresso nel quale si afferma che ogni rilascio corporeo dovrebbe essere quasi senza odore.

Attualmente abbiamo l'abitudine di utilizzare tantissimo i deodoranti proprio per coprire una situazione di intossicazione interna del nostro organismo. Sembrerà strano quanto vi starò per scrivere!! Anche le feci in

teoria non dovrebbero essere maleodoranti.

Prestate attenzione a tutto ciò che esce dal vostro corpo. Se fuoriescono liquidi, umori che hanno cattivi odori, siamo di fronte molto probabilmente ad un caso di intossicazione. Nelle donne un esempio l'abbiamo con la *leucorrea*.

Queste perdite biancastre di *candida bianca maleodorante* è un segnale che il

corpo sta cercando di togliere qualcosa che non desidera. Stesso discorso vale per le *cistiti* conseguenti ad uno stato di disequilibrio intestinale interno. Potrete notare che la situazione delle cistiti, migliorerà quando il vostro intestino starà meglio.

Un altro esempio di intossicazione è il *sangue del ciclo mestruale che presenta un odore non gradevole*. Una volta che vi sarete disintossicati, anche

il sangue mestruale sarà inodore.

Capisco che nella società moderna spesso si fa fatica a discutere di questi argomenti molto intimi perché sono quasi visti come dei difetti. Dobbiamo invece dire grazie al nostro corpo che li manifesta in maniera tale in modo tale da sapere quando siamo intossicati e capire che è arrivato il momento di agire!

SAPERE RICONOSCERE LE PROPRIE FECI

Alcuni cambiamenti della forma delle feci, potrebbero essere il segnale di una malattia grave o l'inizio di una disarmonia intestinale che potrebbe

sfociare in uno dei disturbi che approfondiremo più avanti. Non ignorare i segnali che il tuo corpo rilascia!! Scopriamo ora insieme che cosa che le feci dicono sul tuo stato di salute.

Per quanto non sia il massimo parlarne, devi sapere che il colore è la forma delle tue feci possono rivelare molto sulla tua salute. Dovresti sempre controllare come sono per capire se stai

bene. Come forse sai che il colore che dovrebbero avere è il marrone. Certo potrebbe variare ogni tanto in base a cosa mangi ma un cambiamento di colore improvviso *senza un apparente motivo* potrebbe essere un segnale d'allarme.

Scopriamo quindi in che modo:

Bianche. Feci bianche grigie o del colore dell'argilla, indicano carenza di bile. Infatti è la bile che rende le feci marroni. Quando queste sono più chiare, forse potrebbero segnalare che il fegato e la cistifellea non stanno bene o ci sia un'ostruzione dei dotti biliari o dei calcoli alla cistifellea fino alla cirrosi o ai calcoli alla cistifellea stessa. Essi possono darti un forte dolore

addominale come possono anche non avere sintomi cosa che li rende più difficili da diagnosticare.

Come nel caso della cirrosi, i calcoli alla cistifellea danneggiano irreversibilmente il fegato, quindi individuarli non appena insorgono, potrebbe salvarti la vita. Se invece trovi del muco bianco sulle feci, potresti avere il morbo di Crohn

(un'inflammation cronica dell'intestino che approfondiremo più avanti). Magari hai mangiato spinaci, cavoli e broccoli, avocado, cetrioli, zucchine kiwi e altri cibi di colore *verde*. Probabilmente in questo caso non devi preoccuparti se le feci sono di questo colore. Infatti potrebbe dipendere dal consumo di verdure ricche di clorofilla, integratori di ferro etc etc. Se il motivo non è

quello che mangi, significa che le tue feci sono passate nell'apparato digerente troppo in fretta quindi non hanno avuto il tempo di assorbire abbastanza bile e bilirubina.

Gialle. Ti sembra che le tue feci siano giallognole coperte di una pellicola grassa e che ci siano persino delle gocce d'olio nel water? In questo caso, potrebbero indicare un'ostruzione dei dotti biliari ed un cattivo assorbimento

dei grassi. Quando il tuo apparato digerente non assorbe gli alimenti come dovrebbe, le tue feci contengono una quantità eccessiva di grassi. Un altro motivo è la scarsità di enzimi prodotti dal pancreas che potrebbe segnalare una pancreatite cronica, una fibrosi cistica o la celiachia. I celiaci sono intolleranti al glutine, quindi se mangiano pane, pasta o altri cibi ricchi di glutine ovviamente ne

risentono. Niente panico se le tue feci sono gialle ma hai mangiato troppe carote o hai bevuto bevande di colore giallo. Anche questi alimenti rendono le feci di questo colore.

Nere. Il colore nero può dipendere dall'assunzione di farmaci con ibuprofene, integratori di ferro o da sanguinamento intestinale. Se si tratta di questo ultimo caso, contatta immediatamente un medico. Una causa più diffusa invece

riguarda di nuovo il cibo che mangi. Cibi di colore nero o blu come liquirizia, biscotti al cioccolato fondente e succo d'uva, danno alle feci questo tipo di sfumatura. Lo stesso avviene se assumi gli integratori di ferro o nicotina.

Rosse. Il colore rosso delle feci dipende, di solito da cosa mangi. Barbabietole, gelato alla fragola di

colore rosso, pomodori pensa a cosa hai mangiato di recente! Se per esempio hai mangiato due scodelle di zuppa di pomodoro, non sorprenderti del colore. Se invece la causa non è alimentare, è il momento di chiamare il dottore per lo meno per fare qualche approfondimento. Chiaramente se le tue feci contengono sangue non è un buon segno! Potresti avere una ferita anale o qualcosa di più serio come le emorroidi, una colite

ulcerosa o un tumore intestinale. Questa parola non vuole sentirla nessuno ma prima di spaventarti davvero considera che, normalmente, il cancro all'intestino fornisce anche altri sintomi come: perdere peso, sentirsi estremamente stanchi e senza fiato e sentire il bisogno di andare in bagno anche dopo esserci appena stati.

Oltre all'osservazione, le feci sono state classificate anche da alcune ricerche scientifiche. Gli scienziati hanno creato la scala delle feci di Bristol (Bristol Stool Scale). Questa scala classifica i vari tipi di feci secondo le loro caratteristiche.

Se vedi come dei *grumi duri* separati tra loro che ricordano una noce o le feci di capra, probabilmente è il segnale di una

stitichezza molto forte. Se fai questo tipo di feci significa che il tuo organismo non ha fibre a sufficienza. Per risolvere questo problema, mangia cibi ricchi di fibre come frutta e verdura fresche, cereali, noci, semi, pasta integrale, fagioli e lenticchie.

Secondo l'American Dietetic Association, gli americani consumano meno di 15 grammi di fibre al giorno. Molto meno della quantità di cui

abbiamo bisogno. La quantità ottimale è 30 gr. al giorno per le donne sotto i 51 anni e 35 gr. al giorno per gli uomini della stessa età. Inoltre se ti capita di essere stitico, non dimenticare un fantastico lassativo naturale come le prugne secche. Esse contengono una quantità di sorbitolo adatta a soffrire gli effetti desiderati!

Le feci a forma di salsiccia *lunghe ma*

formate da grumi uniti tra loro, segnalano ancora stitichezza. Anche questa forma dipende dalla carenza di fibre ma ci sono anche altre cause della stitichezza che non dipendono dall'alimentazione come ad esempio l'assunzione prolungata di farmaci antidiarroici e la scarsa attività fisica. Ti consiglio quindi di mangiare più frutta e verdura e di allenarti un po' così il tuo corpo ci metterà meno per smaltire

gli alimenti oltre a stimolare l'intestino.

Inoltre, se fai attività aerobica come corsa, jogging e nuoto, il battito cardiaco e la respirazione migliorano così come la naturale contrazione dei muscoli coinvolti nel processo digestivo. Non allenarti subito dopo un pasto pesante ed aspetta almeno un'oretta per evitare di allenarti gonfio e con la digestione in corso. Per finire

fare stretching con qualche posizione di yoga o semplicemente una bella camminata di 15 minuti ogni giorno, può favorire una buona digestione.

Se di solito le tue feci sono a *forma di salame* ma con crepe sulla superficie, non hai motivo di preoccuparti. Esse sono delle feci normali e sei in ottima salute ma non dimenticare di camminare e bere acqua dato che la stitichezza dipende dalla disidratazione del colon.

Ricordarti di bere tanta acqua in quanto se il colon sarà ben idratato, rilascerà le feci facilmente e senza problemi.

Se sei nel gruppo feci *morbide e lisce* e a forma di salsiccia congratulazioni!

Sono assolutamente perfette. Mantieni una dieta equilibrata ed evita situazioni stressanti. Insomma lascia tutto come sta. Cerca di evitare lo stress e cerca di vivere in modo sano!

Pezzi separati di feci e con leggera diarrea, potrebbero significare che hai la *sindrome dell'intestino irritabile* chiamato anche con la sigla *IBS*. Le persone che ne soffrono, possono tenerla sotto controllo con una dieta e uno stile di vita sano. Per stare meglio, prova a mangiare cibi con poche fibre come banane, crackers e patate. (Più avanti troverai dei paragrafi che riguarderanno

solo la sindrome dell'intestino irritabile).

Feci acquose senza nessun pezzo solido, è una condizione che nessuno di noi vorrebbe vivere. Si tratta di una forte diarrea che potrebbe essere un segnale di un'intossicazione alimentare o la conseguenza di qualche farmaco. Di solito provocano questa reazione, antibiotici, farmaci per il bruciore di stomaco e per il reflusso gastroesofageo,

chemioterapia.

**LE TOSSINE: DA DOVE
PROVENGONO?**

Il primo fattore che causa la produzione di tossine è dovuto al fatto che il nostro organismo in ogni istante rimuove e riproduce milioni e milioni di cellule. In altre parole siamo in presenza di un vero e proprio *turnover cellulare*. Proprio in questo momento mentre voi state leggendo questo e book, il corpo sta distruggendo miliardi di cellule e ne sta

generando di nuove. Questo processo avviene in continuazione. Giorno e notte!

In ogni giornata che abbiamo la fortuna di vivere, si rigenerano trilioni di cellule. Ma cosa succede alle cellule che muoiono? Le cellule che periscono sono una parte delle tossine che noi produciamo e pertanto devono essere smaltite. Questo processo crea delle scorie.

Oltre a questo aspetto esistono anche le *scorie alimentari*.

Se l'alimentazione è sana avremo comunque una eliminazione delle scorie che comporterà molto meno lavoro cellulare e di conseguenza meno tossine.

L'ultima tipologia di scarto che conosciamo è quella derivante dalla normale *attività cellulare*.

Oltre alle componenti interne prodotte

dal nostro organismo, dobbiamo affrontare una società particolarmente inquinata e gli *additivi* contenuti nei cibi che consumiamo giornalmente. A questo punto molte persone spesso si chiedono se effettivamente abbia senso seguire questi principi quando viviamo immersi in un ambiente che non è certo contraddistinto da una buona qualità di aria, acqua ed alimenti ovvero elementi che noi ingeriamo giornalmente.

L'aria e l'acqua sono elementi inquinati, idem il nostro cibo (con additivi, zuccheri ed aromatizzanti) seppure quello biologico offra qualche garanzia in più.

A queste domande rispondo che è importante disintossicarsi proprio per non andare ad accumulare troppe scorie. Se trascuriamo la disintossicazione

dovuta all'attività del nostro corpo, andremo ad aggiungere sempre di più immondizia su immondizia all'interno del nostro organismo a tal punto da non essere più in grado di smaltirla.

Ecco che in questa situazione l'eliminazione risulterebbe realmente difficile in quanto i depositi di tossine sarebbero veramente alti e saremmo a rischio di scatenare qualche patologia.

Le tossine come abbiamo visto, si

formano a causa della presenza di scorie esterne e scorie interne.

Esistono tuttavia anche un altro tipo di scorie che sono quelle *emotive*. Vi fornisco qualche caso per rendere più agevole il concetto espresso. Il sudore, se state vivendo in periodo della vostra vita sereno, probabilmente avrà un odore diverso rispetto a quando sudate

in stato di agitazione e/o tensione nervosa.

L'equilibrio interiore e la propria centratura è un aspetto a cui presto la massima attenzione. Uno stile di vita sano, non deve diventare a sua volta un'ulteriore fonte di stress. Se cominciamo a pensare a tutti i mali del mondo, al fatto che l'aria è inquinata, il cibo è inquinato oppure ai sensi di colpa per una mangiata non ne usciremmo più.

Entreremmo al contrario in un altro loop mentale che avrà più danni che benefici. Personalmente credo nella necessità di vivere calmi e sereni in tutto quello che facciamo purchè ci mettiamo *consapevolezza* in tutta quello che facciamo.

Vivi la tua vita serenamente cercando di seguire il più possibile una dieta sana ed

equilibrata. Non sarà quella mangiata saltuaria in ristorante a determinare lo stato di benessere o malessere del tuo corpo!

LA DISINTOSSICAZIONE

Nella medicina naturale è inutile assumere rimedi ed integratori prima di aver effettuato una profonda pulizia al fine di disintossicare il proprio corpo.

Il terreno prima di essere seminato, va

ripulito e successivamente concimato.

Lo stesso discorso, per analogia, lo si può fare per quanto riguarda il nostro intestino quando viene intossicato! Ma in cosa consiste l'intossicazione del nostro corpo e del nostro intestino?

Esso non è altro che un accumulo di scorie e tossine che circolano nel nostro torrente circolatorio sia sanguigno che linfatico intaccando il funzionamento dei

vari organi. Nel tempo le cellule vivendo in un ambiente poco sano si ammalano e possono di conseguenza far ammalare tutto il nostro organismo se la problematica viene trascurata.

Se vivono in un ambiente carico di scorie, non riescono più a funzionare bene e quindi si ammalano. E' per questo motivo che con la disintossicazione potete ottenere dei risultati incredibili. Ciò che dovrete fare

è solo sperimentare su sè stessi i benefici di questa pratica.

Quando ci si disintossica è palese come migliori il proprio stato di benessere.

Addirittura anche durante gli stati influenzali se si agisce sul benessere intestinale, la febbre può diminuire sensibilmente nel giro di poche ore.

Il risultato più grande lo si può notare proprie sulle patologie che

miglioreranno non appena vi sarete liberati dalla negatività di questi scart

I BENEFICI DELLA DISINTOSSICAZIONE

Le pratiche di disintossicazione, migliorano lo stato della nostra pelle. Problemi dermatologici come brufoli, acne, dermatiti e dermatosi sono causate la maggior parte delle volte da

intossicazione.

La stessa cosa si può dire con i dolori di vario genere come la cervicalgia e la lombalgia. Anche le dinamiche dell'emicrania sono estremamente legate all'intossicazione intestinale ed epatica.

Drenando le scorie dal nostro organismo lo stato infiammatorio non ha più ragione di essere. Anche la stanchezza migliora e si alza il nostro livello di

energia. Il corpo non dovendo più lavorare per smaltire le scorie, investe la propria energia in altre attività. Questo è il motivo per il quale vi sentirete più carichi a livello energetico e la mattina sarete riposati al vostro risveglio.

Si risente di un problema di intossicazione anche a livello della psiche. Ottundimento, stanchezza mentale, pessima memoria ed

aggressività sono le classiche manifestazioni di una intossicazione del sistema nervoso che si esterna attraverso questi sintomi.

Non a caso questi segnali scompaiono durante la disintossicazione lasciando spazio ad una situazione di serenità interiore più forte.

LE FUNZIONI DEGLI ORGANI

EMUNTORI

Ci sono alcuni organi del nostro organismo che si chiamano *organi emuntori* che semplicemente non sono altro che tutti quegli organi deputati allo smaltimento delle scorie che, come abbiamo detto poco fa, hanno varie origini (cellulare, alimentare, emotiva).

Questi organi sono il fegato, i polmoni, i reni, l'intestino e la pelle. Il *fegato* è la

nostra centralina biochimica e probabilmente insieme all'intestino sono i filtri più importanti del nostro corpo. Eliminiamo tossine attraverso la pelle grazie ai pori, ai reni grazie alle vie urinarie, e ai polmoni attraverso l'attività respiratoria.

Immaginate il vostro corpo come un vero e proprio tempio da accudire. Che succede al vostro tempio o

nell'ambiente in cui vivete, se non portate la spazzatura fuori? Nel tempo sarà inevitabile che il contesto in cui state diventi invivibile. La stessa cosa, per analogia, avviene nel nostro organismo. L'ambiente diventa invivibile fino al punto in cui il corpo comincia a manifestare che è ora di andare a buttare l'immondizia.

E' importante durante la disintossicazione lavorare su tutti gli

organi ma gran parte del risultato, si ottiene lavorando sull'intestino.

Dopo un drenaggio intestinale, migliorerà la pelle e di conseguenza il lato estetico. La pelle tornerà di nuovo nutrita e idratata senza la necessità di usare creme particolarmente costose.

Ogni volta che andiamo a lavorare sul fegato e sull'intestino, creiamo di riflesso un risultato enorme su tutti gli

altri organi donando uno smisurato beneficio a tutto il nostro sistema.

L' INTOSSICAZIONE INTESTINALE

L'intossicazione intestinale, è purtroppo una situazione che affligge molte persone che si accorgono di questa condizione solo quando comincia a manifestarsi sotto forma di un malessere

acuto.

Mediamente in una persona potrebbero esserci quantitativi di scorie di oltre un chilo!

E' indifferente se le persone che accumulano queste scorie, siano grasse o magre. Queste scorie possono essere accumulate da chiunque anche da una persona cosiddetta normolinea. Spesso le persone magre si stupiscono, durante i

processi di depurazione, di quante scarti si possano eliminare.

Soprattutto nella prima parte, vengono espulse molte sostanze maleodoranti.

Ciò avviene perché determinate scorie erano presenti da moltissimo tempo.

Probabilmente erano lì che stazionavano nel corpo ormai da anni senza poter

uscire. Di conseguenza vi lascio immaginare quanta sporcizia si possa

essere accumulata nel corso degli anni!

I segni di intossicazione intestinale sono quelli che abbiamo accennato nella prima parte ovvero le perdite del corpo con un cattivo odore e la consistenza delle feci.

Durante il primo appuntamento in un consulto di medicina naturale, la prima domanda che viene posta è come sia la qualità dell'evacuazione, come sia l'urina oppure il sangue delle

mestruazioni ed ogni genere di altra eliminazione corporea.

Questo aspetto una volta era presente anche nella medicina allopatrica.

Ricordo da bambino che quando andavo dal mio pediatra, quest'ultimo chiedeva ai miei genitori proprio aspetti legati al mio "*andare in bagno*". Ci si informava su quante volte si evacuava, sulla qualità delle feci ed il colore dell'urina. Oggi quasi ci vergogniamo a parlare di queste

cose!!

Sono dettagli questi che si stanno perdendo o si sono persi già del tutto ma sono propri questi i particolari che ci possono rilevare il vero stato di salute del corpo. E' importante per noi sapere quando curare il nostro corpo, quando disintossicarlo e questi aspetti con la medicina naturale sono possibili da attuare considerando che la si utilizza

soprattutto in fase di prevenzione. Ma purtroppo a volte manca l'educazione a questi aspetti.

Attraverso i segnali del nostro corpo siamo in grado di poter prevenire le patologie ed intervenire prima che la malattia si manifesti.

Parlando in questo capitolo, nello specifico di intestino, è bene sapere che andare in bagno al disotto di una volta

nell'arco delle ventiquattro ore, è una situazione che non deve essere sottovalutata. Nell'ambito della medicina naturale è infatti importante andare al bagno almeno una volta al giorno proprio per dare la possibilità al corpo di smaltire le scorie.

**COME AVVIENE
L'INTOSSICAZIONE
DELL'INTESTINO?**

Ma come avviene l'intossicazione intestinale? Sostanzialmente conosciamo due processi:

- Attraverso il *sangue* ed attraverso un percorso indiretto che chiameremo *nervoso o riflesso*.

Il passaggio nel sangue avviene di fatto quando le scorie permangono all'interno dell'intestino per moltissimo tempo. In questo caso avremo un procedimento di putrefazione e/o fermentazione all'interno del corpo che può prendere il nome di disbiosi intestinale fermentativa

o disbiosi intestinale putrefattiva a seconda dello stanziare della tipologia di alimenti nell'intestino che possono essere zuccheri nel primo caso e proteine nel secondo. Ora se il cibo che sta fermentando permane per molto tempo all'interno dell'intestino, è molto facile che dal colon queste sostanze lentamente possano raggiungere il torrente circolatorio del sangue. Ora potreste obiettare sul fatto che la mucosa

dell'intestino è impermeabile e non dovrebbe permettere il passaggio di queste sostanze tossiche!!

L'osservazione è giusta in teoria ma nei fatti un intestino sovraccarico da anni di scorie, irrita questa protezione intestinale a tal punto nel corso del tempo, che determinate sostanze purtroppo, potrebbero passare portando con esse conseguenze patologiche.

Il percorso nervoso o riflesso

In naturopatia si sente parlare spesso di zone riflesse. Sono sicuro che ognuno di voi anche se non appassionato della materia abbia sentito parlare di riflessologia plantare ed auricolare anche se quest'ultima è meno rinomata ma altrettanto efficace.

Ma cosa sono le zone riflesse? In

naturopatia le zone riflesse sono parti altamente innervate che permettono se trattate con particolari tecniche, di portare un vantaggio in termini di benessere ad un determinato organo del corpo.

Il colon è altamente innervato e ad esso sono collegati tantissime terminazioni nervose di vari organi del corpo. La riflessologia plantare o auricolare utilizza questi particolari punti del

piede, della mano o dell'orecchio per andare ad agire sugli organi di riferimento in base ad una mappa.

E' possibile aiutare il nostro intestino anche con la riflessologia plantare? Si è possibile. Conosco personalmente persone che sono letteralmente rinate dopo un periodo di trattamento. E' una naturale conseguenza capire che se il nostro intestino è altamente intossicato,

c'è il rischio che questo malessere si possa estendere anche ad altri organi per l'appunto per via riflessa!

Ad esempio il mal di schiena in zona lombare causato da una infiammazione intestinale senza che ci siano stati danni strutturali alla colonna vertebrale, è veramente molto ma molto comune. Molte persone soffrono di tantissimi dolori in parti disparate del corpo ma con un quadro clinico a dir poco

perfetto!!!

Anche in questo caso potrete migliorare il benessere della vostra zona lombare della schiena attraverso la disintossicazione intestinale.

Durante il drenaggio intestinale oppure durante un trattamento di riflessologia plantare per migliorare la funzionalità dell'intestino, è importante andare ad aiutare anche il fegato in quanto tutte le

tossine liberandosi potrebbero
sovraccaricare di lavoro tutta la sezione
epatica.

La parte dell'intestino più difficile da
raggiungere, è anatomicamente parlando
la flessura splenica in quanto è la zona
in cui spesso stazionano più rifiuti e più
scorie a causa proprio della sua
conformazione anatomica. Non a caso il
cancro dell'intestino spesso si concentra

nella zona del sigma-retto considerato che c'è più difficoltà alla eliminazione.

La zona del sigma e del retto per via riflessa ha un collegamento con la vescica, con il fegato, con il cuore e la vescica.

Va da sé che una disintossicazione completa possa apportare un grande beneficio anche per via riflessa agli organi che ho appena elencato.

Nei paragrafi che seguiranno ci soffermeremo sui disturbi intestinali più frequenti e diffusi dispensando consigli e soluzioni che impatteranno sul problema in maniera positiva

IL GONFIORE ADDOMINALE

Il gonfiore addominale è causato dalle scorie o da una eliminazione parziale

delle scorie. Cosa si intende per eliminazione parziale delle scorie? Il lume intestinale, ovvero il tunnel di evacuazione, quando è sano è ampio permette il transito delle scorie.

Cosa succede quando invece le persone tendono ad accumulare nel tempo, un po' alla volta, molte scorie? Esse tendono a solidificarsi attorno al lume intestinale lasciando soltanto una piccola apertura del tunnel di evacuazione dal quale

eliminiamo le feci. Questo non significa che il colon all'interno sia privo di scorie.

La disintossicazione intestinale è utile sia in caso di stitichezza ma nello stesso tempo anche in caso di diarrea. La diarrea spesso è uno stato infiammatorio che serve all'organismo per eliminare le scorie. Noi spesso andiamo a bloccare la diarrea e di conseguenza il colon

rimane nelle stesse condizioni iniziali.

Se si soffre di gonfiore addominale, al fine di disintossicare l'intestino potrebbe bastare andare al bagno anche una volta al giorno. Ma spesso non basta. E' curioso notare che se doveste decidere di iniziare la disintossicazione intestinale, potreste vedere scorie quali ad esempio semi di frutta, di qualche mese fa. Questa cosa è normale proprio per quello che vi ho detto prima. Il

nostro intestino è letteralmente incrostato da scorie passate che dobbiamo assolutamente rimuovere ed espellere!

Ma come si formano le scorie intestinali? Nel corso del tempo, le sostanze man mano si depositano e possono solidificarsi. La caratteristica del colon è essenzialmente quella di assorbire acqua. Se le scorie

permangono all'interno e bevete poco, il colon assorbe l'acqua ma le feci diventano più dure e più secche, e come conseguenza diventano più appiccicose e più cariche di muco fino ad infiammare il colon.

La disintossicazione intestinale non è facile perché oltre ad una forte forza di volontà nel curare l'alimentazione, abbiamo anche a che fare con ben *trecento metri quadrati di superficie*

intestinale. Solo per fornire un paragone, considerate che la superficie polmonare ha circa sessanta metri quadrati e la superficie cutanea circa due metri quadrati!

Sempre riguardo ai gonfiori addominali, molte persone ricorrono subito alle intolleranze alimentari. Le intolleranze alimentari potrebbero esserci ma un consiglio che mi sento di dare è di non

farle prima di aver eseguito un lavoro di pulizia dell'intestino. Vi spiego il motivo.

Spesso le *intolleranze alimentari* sono date da un intestino troppo carico di scorie che non riesce più a gestire e a digerire i cibi! Parlo di intolleranze non di allergie come una celiachia! Vedrete che molte intolleranze scompariranno se fate una buona disintossicazione intestinale.

Dopo la detossificazione, l'ambiente si purifica e si inizia ad assimilare nel modo giusto il cibo che viene introdotto nel corpo. Inoltre, si ottimizza tutto il processo digestivo e migliora, come accennato in precedenza, l'alito pesante. Lo stesso stomaco riprende la sua forma naturale e questo permette di migliorare i *reflussi gastroesofagei*.

Il cibo stazionerà pochissimo all'interno

dello stomaco e questa permetterà una migliore digestione con un maggior assorbimento successivo nella fase intestinale determinando la scomparsa o la diminuzione del gonfiore addominale.

Se guardate un atlante di anatomia ed osservate il colon e lo stomaco, sappiate che il loro disegno è puramente indicativo. Spesso lo stomaco è deformato dall'enorme quantitativo di cibo che viene introdotto così come il

colon può gonfiarsi e portare a tutti i disturbi legati all'intestino.

Il gonfiore addominale così come il gonfiore del sigma (la parte terminale del colon), comporta forte *meteorismo* oppure si trasforma nelle donne, vicino al ciclo mestruale, in una forte colite.

La degenerazione di queste problematiche la abbiamo quando si

formano i *diverticoli*. (che analizzeremo in un apposito paragrafo). Soprattutto dopo una certa età i vari sedimenti formano questi accumuli di scorie che possono essere migliorati con un buon drenaggio intestinale.

Mi raccomando di non sottovalutare la comparsa dei diverticoli, perché questo problema può tramutarsi in diverticolite.

La diverticolite consiste in una infiammazione dei diverticoli con degli

spasmi molto forti. Altra ragione quindi di prestare attenzione al vostro intestino!

Tratto gastrointestinale ed emozioni

Un altro aspetto da non sottovalutare è la somatizzazione nello stomaco e nell'intestino di emozioni negative. La maggior parte delle persone tende a somatizzare soprattutto nello stomaco.

Consiglio sempre, specialmente alle donne, di fare molta attenzione a questa zona della pancia. Quando noi riusciamo a riequilibrare lo stato emotivo e tensionale dell'addome, l'intestino funziona molto meglio. E' per questa ragione che durante i miei corsi di ginnastica a corpo libero, insegno delle particolari tecniche di rilassamento proprio per questo scopo.

Andando a lavorare sulle tensioni emotive dello stomaco, è facile intuire come tutti gli organi sottostanti avranno dei benefici. Si regolarizzano ad esempio i prolassi del colon trasverso! Il colon trasverso è quella parte di colon orizzontale che percorre lo spazio sotto lo stomaco dalla vostra destra alla vostra sinistra. Un colon trasverso che prolassa inevitabilmente va a creare una

pressione interna ad altri organi come l'utero e la vescica creando ulteriori problemi.

Per questa ragione oltre alla disintossicazione sono importante anche gli esercizi di tonificazione di tutta la regione pelvica (cosiddetto pavimento pelvico) che aiutano anche a ripristinare la peristalsi intestinale.

ALTRE

PROBLEMATICHE

DOVUTE ALL'INTOSSICAZIONE INTESTINALE

Facendo un riassunto veloce di quello che abbiamo detto fin qui possiamo riassumere i benefici della disintossicazione per questa serie di disturbi: costipazione, feci liquide, infiammazioni del colon, flatulenza, ed in genere tutti i processi legati alle

alterazioni del microbiota intestinale.

Conseguenza indirette di queste problematiche sono i disturbi gastrici ed è molto probabile che anche il vostro metabolismo cominci a rallentare.

Questo processo potrebbe denotare un aumento di peso.

Non voglio intendere che se ci si disintossica si dimagrisce! Tuttavia avremo una migliore assimilazione dei nutrienti e come conseguenza avremo

più forza, più vigore e meno desiderio di mangiare soprattutto i cosiddetti cibi “spazzatura”.

A questi problemi si vanno ad aggiungere tantissime complicazioni a *livello ginecologico*. L'intossicazione, può essere considerata sicuramente una concausa della *infertilità*. Oggi ci sono tantissimi problemi di infertilità!

Pur non essendo una causa diretta dell'intossicazione, è altresì vero che l'organismo quando è troppo carico di scorie non è in grado di procreare proprio perché la Natura crea uno sbarramento naturale alla procreazione. Se si è in presenza di un organismo debole a causa dei problemi dermatologici, delle intolleranze alimentari e soprattutto si è in presenza

di un sistema immunitario deficitario, difficilmente una donna potrà compiere uno sforzo così grande come quello di una gestazione.

L'intestino ricopre un ruolo fondamentale anche per la difesa di tutto il nostro organismo. Considerate che questo organo produce circa il 70% del sistema immunitario. Per affrontare al meglio la stagione fredda, consiglio vivamente una buona disintossicazione

intestinale che vi aiuterà a mantenere il sistema immunitario in forma passando l'inverno indenni.

Le problematiche maschili al contrario, si concentreranno sulla *prostata* e sull'*irritabilità* che oltre a riversarsi sul carattere porterà insonnia (*per l'argomento insonnia cercare insonnia di Antonio Di Chiara nella sezione Kindle Store*). Da questa ampia

panoramica ora possiamo ricavare una serie di considerazioni che ci inducono a riflettere sul perché ci ammaliano e coloro che lo desiderano, possono sfruttare queste considerazioni come uno spunto di riflessione al fine di migliorare la nostra salute.

SOLUZIONI: IL LAVORO

CONSIGLIATO SULL'INTESTINO

Considerata

l'importanza

dell'argomento e la vastità delle trattazioni, ho deciso di dividere il lavoro in degli step al fine di rendere più agevole mettere in pratica semplici ma efficaci consigli.

Il *primo step* di lavoro si basa sulla *corretta alimentazione* e su *alcuni rimedi di fitoterapia e non*. Ogni trattamento di naturopatia ha come percorso di fondo il fattore alimentare.

Il mangiare è una attività che facciamo di frequente. Pensate a quante volte ogni giorno ingeriamo cibo. Probabilmente dalle tre alle cinque volte nell'arco di 24 ore senza poi considerare (fattore altrettanto importante) che cosa mangiamo!! Per queste ragioni l'alimentazione può diventare una nostra alleata così come la nostra più feroce nemica della nostra salute.

Il primo consiglio che do è quello di

introdurre all'interno del proprio corpo più acqua. Il colon ha bisogno di molta acqua altrimenti la sua tendenza è quella di seccarsi, trattenere scorie e nel tempo questa condizione determinerà l'anticamera di una infiammazione.

Il nostro albero digestivo parte dalla bocca e nella bocca c'è una produzione di enzimi molto importanti. La nostra digestione comincia già dalla bocca!! La

masticazione è fondamentale soprattutto per andare a digerire i carboidrati. Quindi *più acqua* ed una *buona masticazione* sono le basi ideali per cominciare il nostro lavoro! A volte le soluzioni più importanti sono quelle più semplici alle quali non pensiamo mai.

Masticare molto bene ed idratarsi a sufficienza sono già dei piccoli ma decisivi passi che possiamo compiere al fine di aiutare tutta la nostra attività

digestiva. E' molto importante anche la scelta dell'acqua che beviamo.

Tendenzialmente considero come acqua "morta" quella contenuta all'interno delle bottiglie di plastica. Il nostro corpo al contrario necessita di un'acqua cosiddetta organica o viva.

E' necessario avere un'alimentazione al cui interno siano presenti cibi con molta acqua viva o organica. L'acqua

contenuta in una bottiglia di plastica molto probabilmente è stata ferma sotto il sole o nei capannoni per ore ed ore per non dire giorni.

Avrà subito sbalzi di temperatura oltre a contenere dei sali minerali che non servono al nostro corpo.

Se invece idrato il mio organismo con alimenti come la frutta e la verdura, andrò a nutrire le mie cellule di acqua organica o viva che è molto diversa da

quella descritta in precedenza proprio perché ricca di sali minerali e vitamine.

Introducendo i minerali inorganici, andrò a sovraccaricare di lavoro tutto il sistema urinario oltre a non aver ottenuto componenti utili al mio organismo. Per quanto sia possibile sarebbe saggio incamerare la maggior parte di acqua grazie ad estratti di frutta e verdura soprattutto nel periodo estivo. Per

digerire meglio ed avere una carica enzimatica più forte, un buon consiglio può essere quello di assumere prima dei pasti principali un piatto di verdure crude. Finocchio, sedano, con olio di oliva se ricordate bene, tempo fa erano una sana usanza prima di iniziare un pasto.

Oltre a tamponare gli effetti della fame e conseguentemente mangiare di meno, questa abitudine apporta una carica

enzimatica maggiore che vi permetterà di digerire meglio.

Ho dato spesso questo consiglio a persone che volevano perdere peso!

E' importante in ogni caso affidarsi ad un professionista del settore. Nella naturopatia non si può mai generalizzare un consiglio, che va studiato per una certa tipologia di costituzione. Infatti abbiamo *diverse tipologie intestinali*.

Tutti noi abbiamo delle caratteristiche fisiche ed emotive nonché costituzionali.

Se ad esempio una persona soffre di stipsi, tende a disidratarsi ed avere feci dure. Questa tipologia di persona avrà bisogno di cibi più crudi e di certi rimedi naturopatici.

Se un altro individuo invece ha un colon affetto da sindrome di IBS, la persona non trarrà vantaggio dal cibo crudo che potrà essere al contrario dannoso. E'

quindi importante sempre individuare il miglior rimedio per la propria costituzione! Ed è questa la ragione per la quale molte diete non funzionano!!

A proposito dell'alimentazione! Ciò che si assume appena svegli rappresenta uno degli aspetti più importanti della giornata in quanto dopo la pulizia notturna il nostro corpo tenderà a drenare le scorie. Quasi tutti noi

abbiamo l'abitudine di prendere un cappuccino con il cornetto o altre bevande molto appetibili ma poco salutari. Sarebbe a mio avviso meglio assumere delle bevande calde con acqua e limone in modo tale da agevolare il nostro organismo nella sua opera di pulizia.

Acqua e limone è ovviamente la bevanda di più facile preparazione, ma possiamo abbinare anche molti altri

rimedi naturali o dei preparati di erbe che hanno la capacità nelle prime ore diurne di drenare queste tossine.

Dopo aver effettuato questa prima pulizia, consiglio di introdurre un frutto ricco di acqua organica come ad esempio può essere una mela, una banana, un avocado o un kiwi.

Non dimentichiamoci che soprattutto la mela contiene la pectina che è in grado

di fermare il nostro appetito e pertanto la consiglio vivamente in tutte quelle situazioni in cui si sta affrontando anche una dieta.

La *frutta* offre anche molte fibre alimentari utili alla salute del colon. Di fibre ne parleremo più avanti cercando di capire quali fibre siano importanti e soprattutto quando assumerle considerato che se le somministriamo ad un colon intasato potremmo recare più

danni che benefici.

Fitoterapici e prodotti naturali

La scelta di un buon prodotto è fondamentale ai fini della riuscita di un buon trattamento. Spesso e volentieri ci si affida al sentito dire come avviene nel caso dei lassativi naturali o del carbone vegetale che di fatto peggiorano la situazione di un intestino già irritato.

In questo caso sarà preferibile sfiammare il colon con i consigli che vi sto dando e lentamente ripristinare la peristalsi intestinale. La stessa cosa la vedo che quando si va a trattare il *meteorismo* spesso ci si affida a sostanze che intasano il colon non migliorando di certo la situazione. Solitamente in questi casi si consigliano elementi fitoterapici che ben si prestano ad una situazione del

genere. Scegliere un prodotto naturale non è facile. Anche se vi pubblicizzano la stessa sostanza, bisogna capire reale quantità di principio attivo che si trova all'interno della confezione. Vi faccio un esempio.

La curcumina che viene estratta dalla curcuma può essere titolata (è questo il termine esatto per quantificare il principio attivo presente) in un certo modo o in un altro. Lo stesso prodotto

può avere un effetto completamente più blando o molto più potente. Questa è la ragione per la quale la marca del prodotto è relativa rispetto a quanto contenuto nel prodotto stesso.

E' per questo importante un lavoro di equipe, magari insieme ad un gruppo di farmacisti, con i quali si analizzano i prodotti che cambiano da azienda ad azienda pur apparentemente vendendo la

stessa cosa.

Secondo step: La stimolazione manuale

Il secondo step è la stimolazione manuale. Se noi impariamo a stimolare il colon con un massaggio effettuato in

certi punti, possiamo riportarlo a una sua normale funzionalità. Quando ci si sente in difficoltà ad evacuare oppure quando sempre nella evacuazione non si riesce a eliminare tutto il residuo delle scorie, è bene intervenire con un massaggio.

Per effettuare il questa stimolazione basta effettuare una leggera pressione sulla parte sinistra dell'intestino discendente dall'alto verso il basso.

Questa azione stimolerà l'espulsione dei residui che non si riescono ad eliminare coadiuvata ad una profonda respirazione.

Potrete utilizzare l'*argilla* per uso esterno spalmandola su tutto l'addome.

Se soffrite di una infiammazione vi accorgete del sollievo che proverete quando l'argilla comincerà ad assorbire il calore delle zone interessate. L'uso

esterno dell'argilla è veramente molto interessante per tutte le tipologie di infiammazioni alle quale potremmo andare incontro. Non solo quelle intestinali.

Importante è inserire anche la *meditazione* ed il rilassamento perché come sappiamo le tensioni spesso e volentieri si vanno a somatizzare tra lo stomaco e l'intestino. (scorie emotive)

L'invito rimane quello di trovare

all'interno della giornata uno spazio tutto per sé dove dedicare parte del tempo al proprio corpo. So che è difficile trovare tempo in una società che oggi è molto veloce e ricca di impegni, ma ne vale della nostra salute.

Terzo step: il lavaggio intestinale

Prima di iniziare questo paragrafo voglio dare alcune spiegazioni. Penso che tu abbia sentito parlare di lavaggio intestinale che può essere fatto per via orale o per via rettale. Il *lavaggio intestinale* è una pratica semplice che in poco tempo può aiutare la nostra salute.

Molti confondono i lavaggi intestinali

con la idrocolonterapia. Attraverso l'idrocolonterapia ci si sdraia sul lettino e viene effettuato il lavaggio con l'acqua che entra all'interno del nostro colon ed esce.

Il limite della idrocolonterapia è che in alcuni casi non va a toccare quei punti che sono difficili da disincrostare oltre ad essere una terapia che molte persone considerano invasiva.

Anche se fatta bene, l'idrocolonterapia è

adatta a portare via le scorie ma elimina anche parte della flora batterica positiva che faticosamente abbiamo, fino a questo punto, ricreato. Nel primo step di lavoro ricorderete infatti, che con il lavoro svolto sull'alimentazione e sull'integrazione dei rimedi naturali, la vostra flora batterica sarà decisamente migliorata e sarebbe un peccato andare ad eliminare parte del lavoro che avete

fatto con sacrificio, costanza e tanta determinazione.

Il ragionamento è sempre lo stesso. Non possiamo iniziare un lavaggio intestinale se prima non abbiamo fatto un'opera di pulizia profonda o drenaggio intestinale. Allo stesso modo è inutile assumere prebiotici o probiotici in un ambiente sporco ha bisogno innanzitutto di essere ripulito.

Riguardo il lavaggio intestinale, è

necessario quindi inserire del liquido all'interno del colon con molta gradualità e soprattutto con un composto di sostanze che danneggiano il meno possibile la flora batterica.

La composizione del liquido e degli ingredienti andrebbe decisa caso per caso ed è questa la ragione per la quale una ricetta unica non può essere riportata in questa sede proprio per le

diversità dei biotipi.

In ogni caso ho provato a trasmettere quelli che sono i benefici di questa pratica confronto alla idroncoloterapia senza dubbio più famosa e conosciuta ma a mio avviso meno efficace da questo punto di vista.

Concludendo questo terzo step vorrei anche accennare ad un concetto che definisco il buon utilizzo del nostro intestino. Dobbiamo rispettare questo

organo anche imparando ad *utilizzarlo nel modo corretto* senza per esempio fare quegli sforzi enormi durante l'evacuazione (senza peraltro riuscirci) che possono comportare un prolasso oppure emorroidi di natura non sanguinolenta.

Questo accade soprattutto nei casi di stipsi, quando le persone si sforzano tantissimo pur di evacuare. Non

dimentichiamo che essere stitici
rappresenta a *livello emotivo* una
persona che tende a trattenere le
emozioni e pertanto sarà necessario
lavorare anche sotto questo punto di
vista magari utilizzando la floriterapia.

Con questi tre step di lavoro, ci sono
buone probabilità di migliorare il
proprio stato di salute. Questo concetto
significa ascoltarsi, osservarsi e sapere
cosa stia accadendo al nostro corpo in

un determinato momento senza andare nel panico assoluto in determinate manifestazioni del nostro organismo che altro non sono che segnali che dobbiamo essere in grado di comprendere.

E' importantissimo andare dal proprio medico o terapeuta ma è altrettanto importante conoscere i segnali che il nostro corpo fornisce in continuazione.

In questo modo con una descrizione più

dettagliata, potremmo essere d'aiuto anche al nostro medico che avrà un quadro più chiaro di tutta la situazione.

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE FIBRE

Se leggi sul web o su articoli che parlano di benessere, si parla dell'assunzione di *fibre* come una soluzione a tutti i problemi di stitichezza ma se ne parla sempre in maniera

generica e mai specifica.

Ti premetto che puoi assumere le fibre sia dai cereali, sia dalla frutta e sia dalla verdura. Le fibre dei cereali rispetto alle fibre della frutta sono più irritanti con una potenziale azione disidratante. E' di fondamentale importanza capire che nell'alimento *non ci siano fibre aggiunte* ma che queste sostanze siano del prodotto stesso.

Se acquisti e consumi alimenti integrali, è necessario capire che ci sia realmente presente una *farina di chicco macinata* e non una farina normale con l'aggiunta di fibra integrale. Questo aspetto è realmente molto importante!

Focalizza la tua attenzione anche all'aggiunta delle fibre nei biscotti che usi a colazione. Oggi i supermercati offrono tantissima scelta di biscotti che

pubblicizzano l'aggiunta di fibre!

Questa tipologia di fibra, più aggressiva, comporterà nel tempo un peggioramento della stitichezza andando ad accentuare tutte le problematiche che stiamo affrontando in questo e book.

Se proprio decidi di consumare tantissime fibre, ti consiglio di utilizzare le fibre presenti nella frutta e nella verdura che hanno una composizione arricchita che migliora l'idratazione e

aiuta in caso di stipsi.

Il falso mito dei lassativi

Hai mai sentito parlare della famosa “erbetta” per andare in bagno?

Ci sono molte persone che soffrono di stipsi e che quindi decidono di affidarsi ai lassativi naturali con il fine di

migliorare la problematica. Come accade anche con il carbone vegetale, inizialmente questa scelta risulta vincente ovvero la persona va regolarmente al bagno illudendosi di aver risolto il problema.

Il problema subentra dopo qualche mese quando si è costretti oltre a non sospendere il lassativo a raddoppiare le dosi per mantenere lo stesso effetto.

L'utilizzo dei lassativi anche se naturali,

va fatto con molta attenzione in quanto l'andare al bagno è dovuto alla forte irritazione che questi prodotti arrecano alla parete intestinale che, non è da confondere, con il buon funzionamento intestinale.

Ma quali sono queste sostanze naturali che possono irritare l'intestino? Le sostanze irritanti presenti nei lassativi sono: la senna, il rabarbaro, la frangola

ed il tamarindo.

Se stai utilizzando uno di questi prodotti, non preoccuparti! Siamo qui per questo ovvero anche per conoscere nuovi argomenti e concetti che magari prima erano sconosciuti alla stragrande maggioranza delle persone.

L'alimentazione è forse il modo più giusto per migliorare il tuo intestino.

L'utilizzo dei lassativi seppur naturali è una scorciatoia, e come tutte le

scorciatoie non porteranno mai ad affetti duraturi nel tempo.

ACETO DI MELE

In questo capitolo, mi piacerebbe parlarti di questo rimedio nella maniera più corretta possibile. Come sai per ogni rimedio ci sono dei pro e dei contro che cercheremo di analizzare con la nostra consueta oggettività.

L'aceto di mele, è di per sé molto diverso rispetto all'aceto che noi tutti conosciamo. Questo è il primo aspetto da tenere in considerazione ovvero che non sono la stessa cosa anche se la denominazione può trarre in inganno. La nostra tipologia di aceto, protagonista di questo capitolo, è molto più delicato e meno aggressivo oltre a possedere innumerevoli benefici.

A mio avviso questo è un prodotto veramente ottimo a patto che lo si sappia ponderare nelle giuste maniere. Tra i benefici che vorrei annoverare in questa sede senza ombra di dubbio c'è l'effetto della disintossicazione del corpo.

Questa azione avviene per la presenza di due elementi che aiutano lo smaltimento delle scorie: il potassio (un sale minerale) e l'acetobacter. (un

microrganismo).

Proprio grazie a quest'ultimo microrganismo, si è in grado di *migliorare la flora batterica* ed ormai già conosciamo gli effetti benefici che questa azione porta a tutto il nostro organismo.

L'acetobacter quando arriva all'intestino entra in azione sinergica con altri batteri di quell'ambiente apportando una serie di benefici facilmente verificabili.

L'acetobacter, ha infine una caratteristica molto importante che lo contraddistingue ovvero il fatto che riesce a raggiungere facilmente il nostro intestino. Per questa ragione a breve ti svelerò quali debbano essere le caratteristiche dell'aceto di mele considerato che in commercio ne troverai di tantissimi tipi.

Tra i risultati più sorprendenti noterai

che con il passar del tempo, le feci diventeranno meno male odoranti.

Riguardo questo argomento, molte persone si imbarazzano, senza considera il fatto che stiamo parlare del nostro splendido corpo ed organismo che ci mantiene in vita. Non dobbiamo essere imbarazzati!

L'importante è che il nostro organismo giorno dopo giorno elimini le scorie accumulate nei giorni e negli anni

passati!

Noterete un aspetto migliore della pelle e molte problematiche dermatologiche potrebbero migliorare in maniera molto evidente.

Allo stesso tempo potrete constatare anche un miglioramento della stipsi in quanto ingerendo molto acqua ed aceto, andrete ad idratare l'intestino migliorando l'evacuazione.

L'aceto di mele si rivela come un'ottima soluzione utile anche in caso di *diarrea*.

L'azione batteriologica di questo prodotto migliora l'alitosi causata da problemi dell'apparato digestivo.

Grazie all'acetobacter si facilitano i processi digestivi di qualsiasi altro alimento che diventa più digeribile. La stessa digestione diventa più facile migliorando la scomposizione dei

grassi. Digerendo meglio i grassi, viene gestito meglio lo smaltimento delle scorie.

L'aceto di mele grazie alla presenza di numerosi sali minerali, è un *remineralizzante* ed è questa la vera ragione del motivo che se aggiunto nell'acqua può soddisfare meglio ed in maniera più veloce la sete.

L'azione antibatterica che caratterizza questo prodotto, gli consente anche di

essere un ottimo spazzino delle vie urogenitali migliorando le problematiche correlate alla vescica ed a tutta la zona interessata.

Un ultimo beneficio che mi viene in mente è quello di utilizzare questo rimedio naturale per gestire il proprio peso corporeo. Intendiamoci bene. **Non è che l'aceto di mele faccia**

dimagrire!!

Esso agisce essenzialmente sulle modalità di rilascio di un ormone che si chiama insulina riuscendo ad abbassare i cosiddetti picchi glicemici. *(Puoi trovare questi concetti riguardanti gli ormoni che regolano il tuo appetito nel mio e book: Alimentazione: Gli ormoni della fame che regolano il tuo appetito).*

L'aceto di mele riuscendo in qualche

maniera a modulare il rilascio di questo ormone che, spesso e volentieri determina la difficoltà nel perdere peso, aiuta sicuramente tutte le persone impegnate in una dieta o in problemi legati alla ritenzione idrica.

Il rovescio della medaglia

Dopo aver elencato quelli che a mio avviso sono i benefici di questo eccezionale alimento, analizzeremo ora quali sono le controindicazioni. Ti ricordo che ogni rimedio anche se naturale può avere delle controindicazioni. Questa è una premessa che dovrete sempre avere nella vostra mente! L'acido contenuto nel prodotto potrebbe essere deleterio

per i vostri denti in quanto qualsiasi acido abbassa il ph e questa cosa potrebbe determinare un attacco alla brillantezza dei denti. Suggerisco pertanto di utilizzare una cannuccia per ovviare a questo tipo di problematica.

Oltre a questo disagio va posta cautela nell'utilizzo in tutti quei soggetti che soffrono di una gastrite o di osteoporosi.

Il discorso è sempre lo stesso. Ogni rimedio, seppur naturale, va sempre

ponderato in base alla tipologia costituzionale che abbiamo di fronte oltre a problematiche di salute della persona che si rivolge a terapeuti naturali.

Quali tipologie di aceto di mele scegliere?

Attualmente con il boom che c'è stato dei prodotti naturali, c'è stato un

aumento delle aziende che producono questi rimedi. Come in tutte le cose, è importante saper scegliere il prodotto migliore o per lo meno quello che possa offrire una qualità molto alta.

Riguardo l'aceto di mele, consiglio di acquistare il prodotto che presenta un aspetto che sia poco limpido, all'apparenza sporco e quasi filamentoso. Perché dico questo?

Da decenni stiamo assistendo alla

raffinazione dei cibi e pertanto la gente si è abituata a percepire che il buon alimento sia quello lucido, limpido e perfetto alla vista. Sappiamo invece che gli alimenti più “grezzi” e meno lavorati siano fondamentalmente migliori per la nostra salute in quanto più ricchi di nutrienti.

Anche il nostro aceto di mele non fa eccezione. Assicurati pertanto un

prodotto che abbia questa caratteristica.

Mi raccomando inoltre nel leggere attentamente le etichette ed assicurarti che si tratta effettivamente di aceto di mele e non di un generico aceto di frutta.

Anche la caratteristica del frutto dal quale esso deriva è molto importante.

Essa deve contenere il frutto intero e non gli scarti al fine di non eliminare i preziosi alimenti ad esempio delle bucce!

Come utilizzare l'aceto di mele

Il primo utilizzo che mi viene in mente è quello di usarlo come condimento per le verdure. In questo modo non sarai costretto a diluirlo con l'acqua e ti potrai assicurare ugualmente la tua quantità di acetobacter quotidiana.

Essendo un prodotto fermentato, prova ad usarla anche nei dolci al fine di

migliorare la lievitazione della pasta la quale sarà più modellabile e morbida.

Infine veniamo all'utilizzo dell'aceto di mele come bevanda.

In questo compendio come abbiamo sempre detto seguiamo come obiettivo la sicurezza delle informazioni e la specificità dei contenuti. Per questi motivi non verranno somministrate ricette difficili ma ti fornirò una ricetta che è priva di controindicazioni.

La bevanda da armonizzare con l'aceto di mele, contiene acqua per centocinquanta millilitri. Aggiungi poche gocce di aceto di mele ed assumi questa soluzione prima di ogni pasto principale. (Ti consiglio di diluire la bevanda con cinque gocce non di più). Questo quantitativo ti permetterà di digerire meglio, e di migliorare i gonfiori intestinali. Ovviamente se si

aumentano i quantitativi, gli effetti saranno diversi o maggiori ma questo dipende dalla tipologia della costituzione di ogni soggetto.

La forza della medicina naturale è proprio quella di considerare ogni individuo diverso dall'altro con precise caratteristiche fisiche ed emotive. Per questa ragione sarebbe sbagliato uniformare le dosi per tutti gli esseri umani viventi!

Mi raccomando di usare solo queste dosi per iniziare senza affidarti a ricette miracolose che puoi trovare in rete.

Ogni persona è diversa e richiede un tipo di trattamento diverso! L'ho già detto? Bene lo ripeto! Persone diverse richiedono trattamenti diversi.

CONCLUSIONI

Spero vivamente che tu abbia apprezzato il lavoro svolto fino a questo punto. Ovviamente un testo non sarà mai in grado di essere esaustivo al cento per cento di un argomento complesso come questo ma mi auguro, ed è questo il mio vero obiettivo, che un argomento talmente importante per la tua salute, ti

sia ora più chiaro.

E' importante conoscere i sintomi del proprio corpo in quanto sia con una buona azione preventiva, sia con interventi mirati importanti, è possibile attualmente risolvere problemi importanti legati al nostro intestino e conseguentemente migliorare lo stato di salute generale.

Ti ringrazio per l'attenzione e per il download del libro stesso.

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me
importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una
recensione su Amazon

Prenderò in considerazione i tuoi
consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati

LIBRO II

DIETA CHETOGENICA

LA DIETA KETO

La dieta per dimagrire e
perdere peso + 16 facili ricette
da preparare in poco tempo

Antonio Di Chiara

DISCLAIMER

Questo e Book è stato scritto solo per

dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'e Book il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'e Book va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo e Book è di educare.

L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo e Book siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo e Book. I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

ALTRI MANUALI DI ANTONIO DI CHIARA

Alimentazione: Come prendersi cura del proprio intestino e della propria salute, con una dieta sana, corretta e naturale

Alimentazione: Come lo zucchero influisce sulla tua dieta ed il tuo stato di

salute

Alimentazione: Gli ormoni della fame e della sazietà che influenzano la tua dieta

Insonnia: Tipologie, cause e soluzioni

Insonnia: Vietato rimanere svegli!

Consigli pratici e rimedi naturali

Insonnia: Rimedi naturali da 0 a 3 anni

Insonnia: Le cause interne ed il ciclo circadiano degli organi! Rimedi naturali

*Metodo S.A.N.I. : Suono ed Armonia del
Corpo Naturalmente Integrati (e book
dedicato ai musicisti che soffrono di mal
di schiena ma anche a tutte le persone
che desiderano migliorare questa
problematica)*

Sommario

Introduzione

*Capitolo 1: Cos'è la dieta chetogenica o
keto dieta?*

Capitolo 2 –I benefici della Keto Dieta

(controllo di zucchero nel sangue,

aumento del focus mentale, aumento di

energia, acne, Keto dieta e Anti-Aging

Keto dieta e fame Keto dieta e autismo

Capitolo 3 - Keto dieta e cancro

Alimenti da mangiare Alimenti da

mangiare con moderazione e cibi da

evitare *Capitolo 4* – La Keto dieta e

l'epilessia

Capitolo 5 – La Keto dieta e la
pressione sanguigna

Capitolo 6 - Cosa mangio quando sono
in regime di dieta Keto? Cibo da
mangiare in una dieta chetogenica

Alimenti da evitare in una dieta
chetogenica

Capitolo 7 – La Keto dieta per una
rapida perdita di peso Keto versus Low
Carb diet: differenze

Keto versus Paleo dieta: differenze – La spiegazione del termine chetosi – Il digiuno e i vantaggi del digiuno intermittente

Capitolo 8 – Come prepararsi concretamente per affrontare la dieta chetogenica

Capitolo 9 - Ricette principali della dieta chetogenica

Conclusioni

Capitolo 10 bonus – *Impara il giusto*

mindset per approcciare la Keto dieta

Introduzione

Anche se la dieta chetogenica esiste da quasi un secolo, solo attualmente si sta rapidamente guadagnando molta popolarità. C'è un motivo per cui la dieta cheto è così altamente presa in considerazione. Non è una dieta che rappresenta una moda! In realtà

funziona, e ha enormi benefici per la salute, oltre alla perdita di peso. Con la dieta cheto, si alimenta il vostro corpo esattamente delle cose di cui ha bisogno, eliminando le tossine che lo danneggiano.

La dieta cheto si concentra sul basso contenuto dei carboidrati, che il corpo converte in energia per contribuire ad accelerare la perdita di peso. La

domanda che ci si pone è la seguente. Per quale motivo si dovrebbero evitare i cibi ricchi di zuccheri? La motivazione può essere riassunta nelle poche righe che seguono. I carboidrati vengono convertiti in glucosio e causano un picco di insulina. L'insulina a sua volta entra nel flusso sanguigno per elaborare il glucosio, che diventa la principale fonte di energia. Un picco di insulina provoca

anche lo stoccaggio dei grassi. Il corpo utilizza carboidrati e grassi come energia, preferendo i primi essendo essi la fonte energetica primaria.

In questo modo più carboidrati si consumano nella vostra dieta quotidiana, meno grasso viene bruciato per produrre energia. Inoltre il picco di insulina si tradurrà in più grasso che il corpo tenderà inesorabilmente ad accumulare. Quando si consumano meno carboidrati,

il corpo entra in uno stato indicato come chetosi. Per questo motivo attualmente si sente parlare anche delle cosiddette diete low-carb. (a basso contenuto di zucchero).

La chetosi aiuta il corpo a sopravvivere con meno cibo. Essendo in chetosi, il tuo corpo si abitua ad utilizzare i grassi come la principale fonte di energia

invece dei carboidrati. Durante la chetosi, il fegato scompone i grassi in chetoni, che permette al corpo, a sua volta, di utilizzare il grasso come energia. Durante una dieta cheto, avremo sempre delle calorie a disposizione, e *quando avremo fame sarà una fame dettata dall'assenza dei carboidrati e non dall'assenza delle calorie.* Questo rende la perdita di peso facile e naturale. In seguito, si imparerà che la

dieta Keto ha molti benefici per la salute oltre che la perdita di grasso e peso corporeo. La dieta Keto è una dieta facile, ma alcune persone non hanno la costanza per seguirla nel tempo. Ci vuole un po 'di tempo per abituarsi, e cominciare qualcosa di nuovo e dopo tutto è sempre impegnativo iniziare un nuovo percorso.

In ogni caso in ultima analisi, vi

sentirete così meglio, sia fisicamente che mentalmente che, molto probabilmente, sarete felici di eliminare o ridurre drasticamente i carboidrati una volta per tutte e per tutta la vita.

Capitolo 1: Che cosa è la dieta chetogenica?

La dieta cheto o dieta chetogenica, è una dieta a basso o nullo contenuto di carboidrati, ma si differenzia dalle altre

diete a basso contenuto di carboidrati (come la Paleo) dal fatto che deliberatamente si gestiscono i rapporti di carboidrati, grassi e proteine per commutare il grasso in fonte primaria di combustibile del nostro corpo. I nostri corpi solitamente sono abituati ad utilizzare come combustibile i carboidrati.

I grassi, che sono considerati una fonte secondaria di combustibile, sono raramente utilizzati. Ciò significa che il grasso in più viene stoccato ed il risultato sarà quello di continuare ad

aggiungere chili di peso.

Gli unici modi per ridurre il grasso in una dieta 'normale' sono: consumare meno grassi e fare molto allenamento al fine di aumentare la spesa energetica giornaliera.

Questo è il motivo per cui la maggior parte delle persone non riesce a perdere peso con una dieta convenzionale o meglio ancora lo perde per poi recuperarne il doppio!! Il bello della dieta chetogenica è usare il grasso come carburante, il che significa che il corpo

si abitua a bruciarlo invece di immagazzinarlo.

In questo modo la perdita di peso diventa facile. Oltre alla perdita di peso, la dieta chetogenica è conosciuta come la dieta che può in certi termini può determinare una “guarigione” o il miglioramento di una problematica.

E' stato dimostrato che la mancanza di assunzione di zucchero aiuta a prevenire molte malattie come le malattie cardiache, l'ipertensione, tumori,

epilessia, e molti sintomi di invecchiamento. La giusta miscelazione di carboidrati, grassi e proteine è cruciale per entrare in chetosi.

La chetosi è uno stato in cui il corpo, privo dei soliti carboidrati / zuccheri, è costretto ad utilizzare il grasso come combustibile primario. Così il rapporto tra grassi e proteine sono significativamente più elevati rispetto ai carboidrati.

Consumare meno carboidrati significa anche ridurre la quantità di insulina nel

vostro corpo. Meno insulina significa meno glucosio e quindi meno deposito di grasso. È per questo che la dieta Keto ha avuto tanto successo nell'aiutare le persone con il diabete. Essa regola il livello di zuccheri naturalmente. Il rapporto di carboidrati, grassi e proteine può variare.

Molte persone si permettono fino a 50 grammi di carboidrati al giorno e ancora continuano a perdere peso. In un regime più rigoroso, l'assunzione di carboidrati può essere compreso tra i 15 ei 20

grammi al giorno. Meno carboidrati si assumono, più rapidamente la perdita di peso accelera, ma la dieta come tutte le diete dovrebbe essere molto flessibile. Sulla dieta cheto, non si contano le calorie bensì si contano i carboidrati e si regola la percentuale di assunzione dei carboidrati nei confronti di grassi e proteine.

Una tipica dieta cheto otterrà il 60 per cento delle sue calorie da grassi, da 15 a 25 per cento delle calorie dalle proteine, e il 25 per cento delle calorie

dai carboidrati. L'unica limitazione sulla dieta è lo zucchero, che è necessario evitare.

La dieta chetogenica non è una moda.

Molti studi scientifici hanno dimostrato i benefici e gli effetti curativi di questa tipologia di dieta. Discutete la dieta chetogenica *con il medico o il vostro nutrizionista*, se siete interessati a consumare meno zucchero, perdere peso, o conoscere esattamente il fabbisogno energetico del vostro corpo.

Comprensione dei grassi e dei carboidrati

Grassi e carboidrati sono due elementi costitutivi di una dieta sana, ma molte persone non capiscono il loro ruolo nella corretta alimentazione. Mentre l'assunzione giornaliera di grassi e oli dovrebbe essere limitata, è altresì vero che questi elementi sono ancora una parte vitale della dieta e ***nella dieta cheto sottolineo che devono essere non di alta ma di altissima qualità!!!*** La chiave della dieta è fare *scelte*

intelligenti quando si tratta di grassi e oli.

Ciò significa sostituire i grassi saturi con grassi insaturi e utilizzare oli più sani e leggeri in cucina. Diamo un'occhiata al ruolo che i grassi e gli oli giocano nella dieta. I grassi sono necessari per fornire energia al corpo forniscono acidi grassi essenziali e agiscono da portatori di vitamine liposolubili come la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E, la vitamina K e i carotenoidi. Inoltre, i grassi hanno un

ruolo importante da svolgere come elementi fondamentali per vari tessuti e membrane e svolgono anche un ruolo chiave nella regolazione di numerose funzioni corporee.

Il grasso alimentare è disponibile da una varietà di fonti vegetali e animali e la maggior parte delle diete contiene quantità adeguate di grassi. La maggior parte degli esperti di nutrizione consiglia di mantenere l'assunzione di grassi *a meno del 20% delle calorie*. Altri studi hanno dimostrato che limitare

l'assunzione di grassi può essere pericoloso. Le diete estremamente povere di grassi dovrebbero essere intraprese solo con l'approvazione e la supervisione di un medico.

Il tipo e la quantità di grasso nella dieta fa la differenza. Una dieta ricca di grassi saturi, grassi trans e colesterolo è stata associata a una varietà di malattie, tra cui malattie cardiache, ictus e altre malattie associate. Molti problemi cronici a lungo termine, come l'obesità, sono associati ad alti livelli di grassi

nella dieta.

Il maggior rischio di complicanze dovute all'assunzione eccessiva di grassi sembra trovarsi con grassi saturi e grassi trans (grassi solidi a temperatura ambiente). Uno dei modi migliori per mantenere bassi i livelli di grassi saturi è limitare la quantità di grassi animali consumati. Questi grassi a base animale includono carni come pancetta e salsiccia, oltre al burro (eccezion fatta per il burro ghi). Il colesterolo alimentare può essere limitato

osservando il consumo di uova, carne grassa e viscere di animali. Le *etichette alimentari* rendono più difficile il complicato processo di scelta dei grassi giusti. Ad esempio, i grassi trans saranno elencati nell'elenco degli ingredienti degli alimenti che li contengono. In generale, i grassi trans si trovano principalmente negli alimenti industriali.

Alcuni grassi, come i grassi polinsaturi e i grassi monoinsaturi, sono le scelte migliori per un'alimentazione sana.

Esempi di questi grassi comprendono *olio di canola e olio d'oliva*. Cucinare con questi oli più leggeri può essere un grande passo verso una dieta più sana. I grassi polinsaturi e monoinsaturi sono liquidi a temperatura ambiente, e sono stati considerati ottimi rimedi per avere una buona qualità per quanto concerne la protezione del cuore. Molti tipi di pesci sono fonti di grasso “buono”. I pesci sono eccellenti fonti di acidi grassi *omega-3*. Questi omega-3 possono persino abbassare i livelli di colesterolo.

I *carboidrati* sono una parte importante di una dieta sana. Essi sono necessari per fornire energia e molti nutrienti essenziali. I carboidrati si trovano nella frutta e nella verdura, nei cereali. È importante scegliere con cura i carboidrati poiché non tutti sono ugualmente sani. Ad esempio, quando si scelgono pane e cereali, prova a selezionare quelli prodotti con cereali integrali, evitando le varietà più raffinate. È anche importante limitare l'assunzione di zuccheri, come bibite

gassate, caramelle e prodotti da forno altamente lavorati. Consumare grandi quantità di alimenti a basso contenuto calorico e a basso contenuto di nutrienti può rendere molto difficile mantenere una dieta sana senza aumentare di peso.

La maggior parte delle persone tende ad esempio a cibarsi con alimenti che hanno le suddette caratteristiche. L'altro elemento che bisogna attenzionare, oltre allo zucchero, è il sale. Molte persone consumano troppo sale nella loro dieta quotidiana. L'eccessivo consumo di sale

può portare a ritenzione idrica, pressione alta e altre complicanze. Scegliere cibi a basso contenuto di sodio, può fare molto per ridurre i livelli di eccesso di sale nella dieta.

L'importanza degli antiossidanti nella dieta

Tutti hanno sentito parlare degli antiossidanti e della loro importanza per una buona salute e una corretta alimentazione. Gli antiossidanti hanno dimostrato di essere validi alleati in

ogni campo: dalla prevenzione delle malattie cardiache al rallentamento della degenerazione cellulare degli occhi e del cervello. Gli antiossidanti funzionano in modo abbastanza semplice. Ciò che li rende così efficaci è la loro capacità di neutralizzare un gruppo di composti altamente reattivi e altamente distruttivi noti come *radicali liberi*.

La produzione di radicali liberi è un normale processo corporeo, ed è parte del processo della respirazione e della

vita. I radicali liberi sono normalmente neutralizzati dal sistema di difesa naturale del corpo, rendendoli innocui. Tuttavia, tutto ciò che indebolisce le difese naturali del corpo indebolisce la capacità di combattere questi radicali liberi. Questi agenti indebolenti comprendono l'inquinamento ambientale, l'eccesso di radiazioni UV e persino il consumo eccessivo di alcool.

Quando i radicali liberi non sono adeguatamente neutralizzati, il corpo rimane più esposto al susseguente

danno. I radicali liberi possono danneggiare la struttura e la funzione delle cellule nel corpo. Recenti evidenze suggeriscono che i radicali liberi contribuiscono al processo di invecchiamento e possono giocare un ruolo in molte malattie, tra cui il cancro e le malattie cardiache. Mentre gli integratori vitaminici contenenti antiossidanti come la vitamina C possono essere importanti, non esiste alcun integratore che sostituisce una dieta sana.

Si stima che gli alimenti contengano più di *4.000 composti* con qualità antiossidanti. Seguire una dieta sana è l'unico modo per sfruttare queste proprietà antiossidanti. Oltre ai ben noti antiossidanti come la vitamina C e la vitamina E, alimenti sani come frutta, verdura e cereali integrali contengono anche molti antiossidanti minori. Gli scienziati stanno scoprendo solo ora il ruolo importante che questi antiossidanti meno noti hanno nel mantenere il corpo sano. Esaminiamo di seguito alcune delle fonti alimentari per le principali

vitamine antiossidanti.

Vitamina C

La vitamina C è probabilmente la più studiata di tutte le vitamine antiossidanti. Conosciuta anche come acido ascorbico, la vitamina C è una vitamina solubile in acqua presente in tutti i fluidi corporei e si ritiene che sia una delle prime linee di difesa del corpo contro le infezioni e le malattie. Poiché la vitamina C è una vitamina idrosolubile, non viene immagazzinata e deve essere consumata

in quantità adeguate ogni giorno.

Buone fonti alimentari di vitamina C includono agrumi come arance e pompelmi, peperoni verdi, broccoli e altre verdure a foglia verde, fragole, cavoli e patate.

Vitamina E

La vitamina E è una vitamina liposolubile che viene immagazzinata nel fegato ed in altri tessuti. La vitamina E è stata studiata per i suoi effetti su tutto, dal ritardare il processo di

invecchiamento alla guarigione di una ferita. Buone fonti alimentari di questa importante sostanza nutritiva includono germe di grano, noci, semi, cereali integrali, olio vegetale, olio di fegato di pesce e verdure a foglia verde.

Beta carotene

Il beta-carotene è il nutriente che dà ai fenicotteri il loro caratteristico colore rosa (lo prendono dai gamberi che mangiano). Nel mondo umano, il beta-carotene è il più studiato di oltre 600 carotenoidi che sono stati finora

scoperti.

Il ruolo del beta-carotene in natura è proteggere le pelli dagli effetti dannosi della radiazione solare. Gli scienziati ritengono che il beta-carotene svolga un ruolo protettivo simile nel corpo umano. Fonti di beta-carotene nella dieta includono alimenti come *carote*, *zucchine*, *patate dolci*, *broccoli*, *pomodori*, *cavoli*, *cavolo*, *melone*, *pesche e albicocche*.

Selenio

Il selenio è uno dei minerali più importanti in una dieta sana ed è stato studiato per la sua capacità di prevenire il danno cellulare.

Gli scienziati vedono questa capacità di proteggere le cellule dai danni come un elemento importante nella prevenzione del cancro. Il selenio viene studiato per possibili proprietà preventive del cancro. È importante ottenere il selenio di cui hai bisogno dalla tua dieta, dal momento che grandi dosi di integratori

di selenio possono essere tossiche. Fortunatamente, il selenio si trova facilmente in una dieta sana.

Buone fonti di selenio alimentare includono pesce e crostacei, carne rossa, cereali integrali, pollame, uova e aglio. Le verdure coltivate in terreni ricchi di selenio sono anche buone fonti di selenio alimentare.

La raffinazione degli alimenti

L'uomo sa che ciò che è intero è bello. I

termini sano, integro, cordiale, riflettono un benessere che proviene dall'interezza e dall'integrazione. In ogni pianta, in ogni animale, c'è un equilibrio dinamico di energia.

Quando si separano delle parti, o si tolgono delle parti, si disturba lo scorrere dell'energia e l'equilibrio, si distrugge la vitalità naturale di una sostanza. Mangiare troppi cibi non integri, che sono stati raffinati, disintegrati, modifica l'individuo e gli fa assumere le stesse caratteristiche. I cibi

più colpiti sono quelli che spesso sono più raffinati, cioè i carboidrati, i cereali e gli zuccheri.

Poiché il cibo per l'uomo, il nostro cibo, oggi è disintegrato, non dovrebbe stupirci il fatto che siano così diffusi i sintomi della disgregazione fisica e mentale. I carboidrati raffinati non sono sufficienti a sostenere la vita, perciò devono essere completati con cibi animali, con le fibre, con la crusca o le vitamine.

I carboidrati raffinati fanno parte della “dieta della ricchezza”, ma sono anche insieme ai disturbi fisici e mentali. Ora può sembrarci chiaro perché nei “popoli antichi”, come gli Eschimesi, gli Ebrei, i Polinesiani, gli Zulù, quando diventano “civilizzati” e adottano una dieta a base di carboidrati raffinati, aumentano molto i disturbi fisici e mentali.

Al contrario, durante i periodi di carestia e di guerra, quando c'è poco da mangiare e quindi è impossibile usare cibi raffinati, certi disturbi scompaiono,

nonostante però aumentino i fattori di stress. Gli Hunza, un popolo dell'Himalaya, sono un popolo superiore rispetto agli altri popoli locali, e questo grazie alla loro dieta, che è basata soprattutto di cereali integrali con verdura locale carne, ma mai di farine raffinate o zucchero.

Facendo degli esperimenti sui topi, si è visto che i topi nutriti come il popolo degli Hunza, hanno prosperato, sono cresciuti senza malattie e si sono accoppiati normalmente, mettendo al

mondo una prole sana. I topi nutriti con diete a base di cibi raffinati, ben presto hanno avuto delle malattie, come polmoniti, anemie, sinusiti, ulcere, gozzo, malattie di cuore e parti prematuri. Ma soprattutto psicologicamente si è visto che i topi nutriti come gli Hunza, erano di carattere gentile, giocoso, affettuoso, andavano d'accordo fra di loro e con gli sperimentatori.

I topi nutriti con diete raffinate, invece, erano di carattere irritabile e cattivo.

Quindi si è dedotto che alcuni disturbi umani sono in relazione con gli alimenti raffinati, e sono: ulcere, tumori all'intestino crasso, malattie del cuore e dei vasi sanguigni (anche le vene varicose), calcoli biliari, appendicite, emorroidi, diabete e ipoglicemia, obesità, malattie dei denti e delle gengive; anche comportamenti psicopatici, ansia, apatia, depressione, mancanza di autocontrollo, violenza, criminalità. Molti di questi disturbi, migliorano drasticamente quando si eliminano dalla dieta i cibi raffinati.

Il cibo integrale

Il benessere psichico dipende dalle cattive conseguenze del cibo raffinato, perché il sistema gastrointestinale è strettamente connesso con i meccanismi di coordinazione e di unificazione del sistema nervoso. Le fibre nervose aspecifiche (le fibre “C”), che sono sparse per tutta la lunghezza degli intestini, trasmettono impulsi dagli intestini al centro della stimolazione nel cervello (il sistema reticolare attivante).

Questi impulsi attivano il sistema nervoso centrale e facilitano la trasmissione efficace di tutti i messaggi che partono e che arrivano. Quando si mangiano cibi integrali, o con molte fibre vegetali, il passaggio del cibo negli intestini è veloce, continuo e liscio, il che produce un invio di energia continuo e regolare da parte delle fibre nervose a-specifiche verso il sistema di stimolazione e, quindi, una migliore trasmissione neuronale.

Quindi ne consegue un comportamento

più integro ed integrato. Quando invece si segue una dieta raffinata, tante farine bianche, zucchero e carne, o con poche fibre vegetali, i tempi di scorrimento del cibo si fanno molto più lunghi, l'attività intestinale diventa discontinua, interrotta, mentre in generale c'è tensione e malattia;

di conseguenza le fibre nervose aspecifiche mandano energia al sistema di stimolazione in modo irregolare, fuori tempo, e questo fatto a sua volta produce una cattiva trasmissione neuronale, che

si esprime con un comportamento disturbato.

Un altro motivo per il quale i cibi raffinati portano disturbi del comportamento, è che questi cibi favoriscono una digestione incompleta e inefficace, con tempi di scorrimento lenti e con accumulo di tossine. E ciò vale soprattutto per coloro che si nutrono di carne, uova, formaggio più i carboidrati raffinati. Con tempi di scorrimento lenti, i cibi animali si putrefanno negli intestini e producono

residui tossici, che se non vengono subito eliminati, causano disturbi nella biochimica e nel comportamento, così si alimentano ansia, aggressività e depressione.

La crusca

Ultimamente si sta capendo di più l'importanza della presenza di fibre vegetali nella dieta. Mangiare cibi integrali, fa regredire molte malattie. Alcuni credono di risolvere il problema dell'assenza di fibre, immettendo la crusca in ogni cosa, sopra ogni cosa, ma

poi continuano a mangiare cibi raffinati.

Certo la crusca apporta molte fibre, favorendo uno scorrimento più veloce ed una maggior regolarità intestinale, ma non è un alimento integro, quindi non può sostituire il cibo integrale.

Quando il cibo è raffinato, perde il suo equilibrio dinamico interno che la crusca non potrà mai sostituire! Inoltre è inutile aggiungere la crusca al cibo integrale.

Le vitamine

Come per le fibre, se c'è carenza vitaminica, ma non è causata dalla mancanza di cibo, è dovuta alla raffinazione e al trattamento degli alimenti, perché vanno a distruggere la vitalità e le vitamine del cibo.

Quando il frumento integrale viene trasformato ad esempio in pane bianco, si possono perdere le vitamine naturali, quali: vit.B1 (tiamina) vit.B2 (riboflavina) vit.B3 (niacina, acido nicotinico) vit.B6 (piridossina) acido pantotenico acido folico biotina vit.E si

perde il 90% si perde il 70% si perde il 70% si perde l'80% si perde il 50% si perde il 70% si perde l'80% si perde il 50% .

Anche se il pane bianco può essere arricchito con vitamine sintetiche, la qualità e la quantità di queste vitamine non possono essere paragonate a quelle che si perdono con la raffinazione. La carenza di vitamine è collegata con alcuni disturbi mentali, come l'ansia, l'irrequietezza, le allucinazioni, le crisi di pazzia, la depressione, il ritardo

mentale. Alcuni esperti prescrivono delle vitamine per compensare queste carenze; in pratica si danno vitamine, le quali sono una parte essenziale di certi alimenti (vit.B e la tiamina che si estraggono dal grano integrale), per cercare di compensare uno squilibrio causato o aggravato dal fatto che si mangiano cibi raffinati.

Di solito si prescrivono le vitamine, ma mai un semplice cambiamento di dieta. Infatti, seguendo una dieta centrata ma soprattutto di cibi naturali ed integrali,

le terapie vitaminiche non servono, ma possono essere un'aggiunta efficace in certi casi estremi.

Ciò che è necessario, è già contenuto in giusta quantità nel cibo naturale integrale. Quando si mangiano cibi raffinati, come zucchero o alcool, il corpo deve usare le proprie riserve di vitamine e minerali per metabolizzare queste sostanze, con conseguenti squilibri e disintegrazioni.

Capitolo 2 – I benefici della dieta chetogenica

Anche se la dieta chetogenica è popolarmente conosciuta come una dieta a rapida perdita di peso, in realtà la situazione è molto diversa da quella che molte volte viene rappresentata. In realtà, la perdita di peso e il raggiungimento di più elevati livelli di energia sono soltanto le più dirette

conseguenze della dieta Keto, una sorta di bonus extra.

E' stato scientificamente provato che la dieta Keto ha molti benefici che vanno al di là del calo del peso. Ovviamente la maggior parte delle persone è attratta esclusivamente da una buona linea ma i benefici di questa dieta non si possono ridurre solo a questo effetto.

Iniziamo nel dire che una dieta ricca di carboidrati, con i suoi numerosi ingredienti elaborati e zuccheri, non ha assolutamente alcun beneficio per la salute. Questi cibi sono solo calorie vuote, e i cibi più elaborati in ultima analisi, servono solo per rubare al vostro corpo delle sostanze nutritive di cui esso ha bisogno per rimanere sano. Ecco un elenco dei vantaggi reali per

abbassare i carboidrati ed aumentare i grassi alimentari che si convertono in energia.

Primo fra tutti il controllo di zucchero nel sangue.

Mantenere la glicemia ad un livello basso è fondamentale per gestire e prevenire il diabete. La dieta Keto ha dimostrato di essere estremamente efficace nella prevenzione del diabete.

Molte persone che soffrono di diabete sono anche in sovrappeso. Ma la dieta cheto fa più.

I carboidrati vengono convertiti in zucchero, che per i diabetici possono causare un picco di zucchero. Una dieta povera di carboidrati impedisce questi picchi glicemici e permette un maggiore controllo sui livelli di zucchero nel

sangue.

Aumenta il focus mentale

La cheto dieta è a base di proteine, grassi e carboidrati a basso regime. Come abbiamo detto, questo aspetto costringe il grasso a diventare la fonte primaria di energia. Questo aspetto non è la norma nella dieta occidentale, che può essere molto carente in nutrienti, e di acidi grassi in particolare, che sono

necessari ad esempio per garantire la funzione corretta del cervello e di tutto il sistema nervoso.

Molte persone soffrono di malattie cognitive, come l'Alzheimer, a volte proprio per l'abuso di zuccheri semplici che non nutrono a sufficienza le cellule del cervello che a loro volta gradiscono gli acidi grassi.

La dieta Keto fornisce una fonte di energia supplementare per il cervello. Uno studio della American Diabetes Association ha rilevato che diabetici di tipo 1 hanno migliorato la loro funzione cerebrale dopo il consumo di olio di cocco. Lo stesso studio ha indicato che le persone che soffrono di Alzheimer possono sperimentare una maggiore

capacità di memoria dopo una dieta cheto.

Coloro che soffrono del morbo di Alzheimer, hanno visto punteggi dei test di memoria migliorati dopo un periodo di dieta chetogenica.

Che cosa significa questo studio?

Ponendo l'attenzione sugli acidi grassi, come gli omega 3 e omega 6 che si

trovano in determinati pesci e frutti di mare, la dieta cheto permette di alimentare il cervello con le sostanze nutrienti supplementari per contribuire a realizzare uno stato mentale più sano.

Il tessuto cerebrale è costituito in gran parte da acidi grassi, e l'aumento del consumo di tali acidi grassi sarà logicamente causa di una migliore salute

del cervello. Il nostro corpo non produce acidi grassi da solo; possiamo ottenerli solo attraverso la nostra dieta. E la dieta Keto è ricca di acidi grassi.

Una dieta ricca di carboidrati può portare a un cervello “nebbia” e confusione mentale, laddove si ha difficoltà nella messa a fuoco. La messa a fuoco o focus mentale diventa più facile con l'aumento di energia fornita

dalla dieta cheto. In realtà, molte persone che non hanno bisogno o il desiderio di perdere peso utilizzano la dieta Keto per migliorare e potenziare le funzioni cerebrali.

L'aumento di energia

Non è insolito, anzi è diventato quasi normale, sentirsi stanchi e svuotati alla fine della giornata a causa di una cattiva

alimentazione, ricca di carboidrati. Il grasso è una fonte più efficiente di energia, che ti permette di sentirti più vitale di quanto ci si sentirebbe con una corsa allo “zucchero”.

L'acne

Mentre la maggior parte dei benefici di una dieta cheto sono ben documentati, uno dei vantaggi coglie alcune persone di sorpresa: il miglioramento della pelle

o meglio l'acne. L'acne è abbastanza comune. Il novanta per cento dei ragazzi ne soffre, così come anche molti adulti.

Si è sempre pensato che la presenza di acne sia per lo meno aggravata dalla cattiva alimentazione. In merito è ancora in corso una ricerca analitica.

Tuttavia quello che possiamo dire con

certezza, è che molte persone dopo la dieta cheto hanno riportato la pelle ad uno stato migliore. Ci può essere una ragione logica. Uno studio del 1972 ha dimostrato che alti livelli di insulina causano l'eruzione di acne. Dal momento che una dieta cheto mantiene l'insulina ad un livello basso e sano, può benissimo incidere sulla salute della pelle. Inoltre, l'acne vive di infiammazione. La dieta chetogenica

facilita e riduce l'infiammazione, permettendo così al corpo di diminuire le eruzioni di acne.

Gli acidi grassi, che si trovano in abbondanza nel pesce, sono noti per le proprietà anti-infiammatorie. Mentre la ricerca è ancora in corso, sembra probabile che una dieta cheto abbia effetti benefici per una pelle più chiara,

più sana, più luminosa.

*Cheto dieta e prevenzione
dell'invecchiamento*

Molte malattie sono il risultato naturale del processo di invecchiamento. Anche se non ci sono stati studi condotti su esseri umani, gli studi sui topi hanno mostrato un miglioramento delle cellule del cervello con una dieta cheto. Diversi studi hanno dimostrato un effetto

positivo della dieta cheto su pazienti con la malattia di Alzheimer.

Quello che sappiamo è che una dieta ricca di sostanze nutritive buone e antiossidanti, a basso contenuto di zucchero e ad alto contenuto di proteine e grassi sani, migliora la nostra salute generale.

Ci protegge dalle tossine di una dieta povera di nutrienti ma quantitativamente parlando molto abbondante.

La ricerca ci indica che l'uso di acidi grassi come carburante al posto dello zucchero, potrebbe rallentare il processo di invecchiamento, probabilmente a causa degli effetti negativi che lo zucchero ha sul nostro benessere generale. Inoltre, il semplice

atto di mangiare meno e consumare meno calorie è una questione di salute di base, in quanto previene l'obesità e i suoi inerenti effetti collaterali. Finora, gli studi sono stati limitati anche se in deciso aumento rispetto a molti anni fa quando questi concetti venivano subito tacciati come non veritieri.

Tuttavia, considerando i potenti effetti positivi della dieta chetogenica sulla

nostra salute, è logico supporre che questa dieta ci aiuterà a invecchiare in modo più naturale e migliore magari ritardando l'effetto naturale di invecchiamento. Un normale carico di cibo classico della dieta occidentale con zuccheri e cibi elaborati sono certamente dannosi ai fini del nostro invecchiamento accelerandone i processi.

La cheto dieta e la fame

Uno dei motivi principali motivi per i quali le diete falliscono è la fame. Le persone che sono a dieta, soprattutto se fai da te, percepiscono molto di più la fame e considerano la dieta come una forte rinuncia. Una dieta a basso contenuto di carboidrati lascia naturalmente la gente meno piena e

quindi meno soddisfatta. Nel tempo però dopo che ci si disintossica dai carboidrati, le persone percepiscono molto meno la fame il che significa che la gente effettivamente rimane a dieta più a lungo consumando meno calorie.

La cheto dieta e l'oftalmologia

I diabetici sono consapevoli del fatto che la glicemia alta può portare ad un maggiore rischio di sviluppare cataratte.

Dal momento che la dieta cheto controlla i livelli di zucchero, può contribuire a mantenere la vista in buone condizioni e aiutare a prevenire la cataratta.

Questo è stato dimostrato in diversi studi che coinvolgono pazienti diabetici.

La cheto dieta e l'autismo

Sappiamo che la dieta cheto colpisce

favorevolmente le funzioni cerebrali. In uno studio sull' autismo, si è constatato che ha anche un effetto positivo su questa problematica. Trenta bambini autistici sono stati seguiti con una dieta cheto. Si è riscontrato un miglioramento nel comportamento autistico, in particolare quelli dello spettro autistico più mite. Sono necessari ulteriori studi, ma i risultati sono stati estremamente positivi ed incoraggianti

Capitolo 3 – La cheto dieta ed il cancro

Il cancro si è trasformato in una grave malattia ed in una grossa piaga nella nostra società moderna. Mentre il cancro non è stato dilagante prima del 20° secolo (seppur esistente, ovviamente), la nostra dieta moderna e lo stile di vita

sedentario hanno reso il cancro la seconda causa di morte, con 1.600 americani che muoiono di questa malattia ogni giorno. Sembra che i nostri corpi non reagiscono bene ad essere esposti quotidianamente ai vari tipi di tossine che provengono dall'aria, dall'acqua e dal cibo. Mentre qualsiasi trattamento del cancro deve essere seguito dal medico, è una buona idea discutere sui benefici che la dieta cheto

può fare per aiutare il trattamento di questa malattia.

Una dieta cheto cancro-specifica può consistere di grasso fino al 90 per cento.

C'è una buona ragione per fare questo!

Quello che anche i medici sanno è che le cellule tumorali si nutrono di carboidrati e zuccheri. Questo è ciò che le aiuta a crescere e a moltiplicarsi di numero.

Come abbiamo visto, la dieta cheto riduce drasticamente la nostra quantità di carboidrati e il consumo di zucchero che altera il nostro metabolismo. Che cosa fa la dieta cheto, in sostanza? Essa rimuove il “cibo” di cui le cellule tumorali si nutrono e le affama. Il risultato è che le cellule tumorali possono morire, si moltiplicano ad un

ritmo più lento e decrescono di numero.

Un'altra ragione per cui una dieta cheto è in grado di rallentare la crescita delle cellule tumorali è che, riducendo le calorie, le cellule tumorali hanno meno energia per svilupparsi e crescere.

Anche l'insulina aiuta le cellule tumorali a crescere.

Dal momento che la dieta cheto abbassa

il livello di insulina, si rallenta la crescita delle cellule tumorali. Quando siamo impegnati a seguire una dieta cheto, il corpo produce chetoni. Mentre il corpo è alimentato da chetoni, le cellule cancerose non lo sono. Pertanto, uno stato di chetosi può contribuire a ridurre le dimensioni e la crescita delle cellule tumorali. Uno studio ha monitorato la crescita dei tumori nei

pazienti affetti da cancro del tratto digestivo. Di quei pazienti che hanno ricevuto una dieta ricca di carboidrati, i tumori hanno mostrato un 32,2 per cento di crescita.

I pazienti che seguono una dieta cheto hanno mostrato una crescita del 24,3 per cento nel loro tumore. La differenza è abbastanza significativa. Un altro studio ha coinvolto cinque pazienti che hanno

combinato la chemioterapia con una dieta cheto. Tre di questi pazienti sono andati in remissione.

Due pazienti hanno visto invece una progressione della malattia, non appena hanno trascurato la dieta ai primi sintomi di miglioramento. Ovviamente c'è bisogno di approfondire il tutto ma sicuramente questi dati insieme a

moltissime altre storie importanti, sono incoraggianti. La dieta cheto può aiutare a prevenire il cancro che si verifica nei pazienti diabetici. Le persone con il diabete hanno un livello di rischio più elevato di sviluppare il cancro a causa dei livelli di zucchero nel sangue.

Dal momento che la dieta chetogenica è estremamente efficace a ridurre i livelli di zucchero nel sangue, può prevenire

l'insorgenza iniziale di cancro. Da quanto la ricerca ha scoperto finora, la dieta chetogenica può:

1. Fermare la crescita delle cellule tumorali.

2. contribuire a sostituire le cellule cancerose con le cellule sane.

3. Modificare il metabolismo del corpo e permettere al corpo di sopravvivere

facendo “morire di fame” le cellule tumorali privandole del loro nutrimento preferito ovvero lo zucchero.

4. Abbassando il livello di insulina del corpo, la dieta chetogenica può prevenire l'insorgenza delle cellule tumorali. In una dieta chetogenica specifica per il cancro, i grassi dovrebbero essere dal 75 a al 90 per cento, di proteine dal 15-al 20 per cento, e meno di 5 per cento di carboidrati.

Alimenti da mangiare

1. Uova, compreso i tuorli

2. Tutte le verdure a foglia verde, così come cavolfiori, avocado, funghi, peperoni, cetrioli e pomodori.

3. Quando si scelgono i prodotti lattiero-caseari, optare per la versione non lavorata di grassi di formaggi, burro, panna acida, yogurt e latte (tutto di

capra).

4. Mangiare frutta secca come noci, mandorle, nocciole, semi di girasole e di zucca. Per ciò che riguarda altri cibi bisogna *mangiare con moderazione o eliminare totalmente*:

1. Porzioni di ortaggi a radice, come le patate, la pastinaca, le carote, le rape.

2. I frutti contengono zucchero, quindi utilizzare un piccolo spicchio di mela ogni giorno.

3. Un bicchiere di vino secco, una volta alla settimana. Nessun cocktail con gli zuccheri.

4. Un piccolo pezzo di cioccolato con il 75 per cento o più di contenuto di cacao una volta alla week.

I Semi oleosi

Pur essendo alimenti preziosi per il loro contenuto di sostanze nutritive,

soprattutto acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, vitamine, minerali come: il Selenio (potente antiossidante che contribuisce al mantenimento del sistema immunitario), Magnesio, Ferro, Zinco, fibre e proteine, sulle nostre tavole fanno la loro comparsa solamente durante le feste natalizie.

Nonostante molti evitino di consumarli perché “fanno ingrassare” uno studio americano del 1992 ha dimostrato che,

non solo tra gli abituali consumatori di “semi oleaginosi e frutta secca” c’è una notevole riduzione dei decessi di infarto ma, c’è anche un basso livello di obesità. L’acquisto dei semi oleosi dovrebbe rivolgersi esclusivamente verso quelli naturali, non vanno acquistati nè quelli salati, nè zuccherati, nè tostati e neppure sgucciati.

Sgusciarli al momento del consumo evita l'irrancidimento che a contatto con aria e luce provoca la formazione di radicali liberi.

- Semi di Girasole: contengono elevate quantità di Vitamina B12, B1, B2, B6 A, D, E, PP, molti minerali tra cui Magnesio, Ferro, Manganese, Cobalto e Zinco e Acido Clorogenico (antibatterico ed antinfettivo).

- Semi di Sesamo: contengono elevate quantità di proteine, grassi e carboidrati sono perciò i semi con il più alto tenore calorico. Rafforzano il sistema immunitario e tonificano il sistema nervoso. Il sesamo è ideale per la tutela di cuore e fegato.

- Semi di Zucca: contengono Ferro,

Zinco e Fosforo. Sostengono i muscoli e pertanto sono indicati per la loggia Legno. Questi semi hanno un'azione vermifuga, favoriscono il distaccamento dei parassiti dalla parete intestinale e ne agevolano l'espulsione. Aiutano a prevenire l'ingrossamento della prostata e sono utili a tutto l'apparato urinario sia maschile che femminile;

- Semi di Lino: hanno proprietà

lassative grazie alle mucillagini in essi contenute. E' sufficiente mezzo cucchiaino al giorno. Utili per combattere infiammazioni interne ed esterne a livello dell'epidermide. Si utilizza anche in cataplasmi per tosse o catarro bronchiale; Questi sono quelli più conosciuti e che hanno una natura più fresca. Prima di consumarli andrebbero sempre tostati in padella per

qualche minuto.

Frutta secca

- Mandorla: preziosa fonte di Vitamina E, Magnesio, Ferro e Calcio. E' molto calorica ed energetica, rafforza il sistema nervoso ed è indicata nei casi di stanchezza fisica e mentale. Abbassa il colesterolo nel sangue grazie alla presenza di grassi mono e polinsaturi. Utile per anemia e osteoporosi. Il suo

olio costituisce un dolce lassativo se ingerito, mentre se utilizzato per via esterna giova nel caso di molte patologie cutanee dalla semplice pelle secca agli eczemi più complessi.

- Nocciola: contiene anch'essa grassi mono e polinsaturi e il prezioso -3. sono ricche di molte vitamine tra cui E (antiossidante naturale), B1, B6, B9 e

B12 e sali minerali come Ferro, Rame, Calcio e Manganese. Sono molto energetiche, remineralizzanti e nutrienti utili quindi nei periodi di convalescenza, stress sia fisico che mentale e per gli sportivi. Previene i disturbi cardiovascolari. L'olio e nutriente ed emolliente ha un'azione tonificante e curativa nel caso di eczemi ed eritemi. Nutre in modo delicato la pelle dei bambini.

- Noce: sono molto energetiche contengono grassi mono e polinsaturi, hanno un notevole contenuto di Vitamina E, Acido Folico, Ferro, Calcio, Magnesio, Potassio, Rame e Zinco. Aiutano a tener sotto controllo il colesterolo, prevenengono l'arteriosclerosi, combattono lo stress.

Secondo la teoria della segnatura, fanno bene al cervello, sono coadiuvanti delle malattie del sistema nervoso.

- Pistacchi: sono molto calorici ed energetici, vanno usati con moderazione, in quanto in genere si trovano in commercio salati, soprattutto se si soffre di ipertensione, obesità e diabete. Sono ottimi per integrare la dieta dei bambini.

Contengono elevate quantità di sostanze antiossidanti quali: luteina, betacarotene e tocoferoli, sali minerali quali: fosforo, calcio, potassio e ferro e vitamine soprattutto B1, B6 ed E.

- Arachidi: considerate una buona fonte naturale di diverse sostanze tra cui: vitamina E, PP, Acido Folico, Arginina (questo componente le rende un alimento prezioso per i bambini in fase di

crescita) e Coenzima Q10 (quest'ultimo non si trova spesso negli alimenti).

Apportano all'organismo fibre e sali minerali, tra cui zinco, potassio, fosforo, manganese, magnesio e rame.

Hanno un notevole potere antiossidante.

Sono di fondamentale importanza le vitamine ad azione antiossidanti (la E, la C, il betacarotene) nel proteggere il tessuto cerebrale (e non solo)

dall'azione delle specie reattive dell'ossigeno, fondamentale è il ruolo della vitamina E del selenio (che è utile alla sintesi della glutathione) nel bloccare i pericolosissimi radicali liberi, proteggendo così le cellule nervose.

Studi recenti hanno anche indicato un'altra sostanza utile: l'ubichinone (coenzima Q10), questa sostanza, a differenza delle vitamine, viene sintetizzata all'interno delle cellule

nervose, dove, insieme alla vitamina E, costituisce il principale sistema difensivo contro i radicali liberi.

Inoltre tra i minerali più utili per il sistema nervoso, ne vanno segnalati almeno due: il selenio e il magnesio; il primo svolge un'azione molto importante nell'organizzazione delle difese antiossidanti perché entra nella sintesi

del più importante sistema enzimatico antiossidante, mentre il magnesio è, per eccellenza, il minerale antistress, esso contribuisce a dare una energia e al tempo stesso crea uno stato di rilassamento; pochi anni fa è stato scoperto che il magnesio è in grado di equilibrare il sistema nervoso, perché blocca il recettore cerebrale che permette l'ingresso nei neuroni, degli stimoli eccitanti, esso blocca il

recettore, stabilizza la membrana del neurone e né impedisce la depolarizzazione, inoltre il magnesio è utile in casi di ipertensione arteriosa, è un antispastico quindi agisce anche sui vasi sanguigni, contrastando l'eccesso di contrazioni.

Il magnesio svolge un'azione salutare per l'organismo, perché l'ipertensione

arteriosa è uno dei principali fattori che incrementano il rischio di malattie cardiovascolari.

Grassi saturi ed Omega

Le due più importanti serie di acidi grassi polinsaturi sono gli omega 3 e gli omega 6. Gli acidi grassi polinsaturi sono essenziali sia per mantenere la membrana fluida delle nostre cellule perché a partire da loro si producono due sostanze di grande importanza:

prostaglandine e leucotrieni.

Queste sostanze, possono essere sia buone che cattive, le buone sono prodotte dall'EPA e da un derivato dell'acido linoleico, un acido della serie Omega 6, le cattive sono prodotte dall'acido arachidonico che viene introdotto da una dieta ricca di grassi animali.

Le prostaglandine “cattive” inducono l’aggregazione piastrinica e incrementano l’infiammazione. Non a caso, per esempio, a chi ha avuto problemi cardiovascolari legati all’aumento dell’aggregazione delle piastrine del sangue, viene consigliata una dieta povera di grassi saturi e ricca di polinsaturi della serie omega 3, in

definitiva più pesce e meno carne, frutta e verdura in quantità. Inoltre si pensa che un'azione antinfiammatoria e antiaggregante sia molto utile per il cervello, sia per prevenire l'occlusione dei vasi sia per bloccare un danneggiamento delle cellule (neuroni e cellule che producono mielina), molti studi hanno evidenziato a proposito della demenza senile (morbo di Alzheimer ecc.) che un deficit

circolatorio a livello del cervello può essere all'origine di molte disfunzioni nell'anziano, modificando, infatti, la dieta a livello di colesterolo, si modifica anche la composizione della membrana nervosa con conseguenti effetti comportamentali.

Una dieta ad alto contenuto di acidi grassi e di colesterolo influenza in modo

negativo la fluidità della membrana della cellula nervosa, con ripercussioni sull'apprendimento sulla memoria, e anche sull'umore (depressione e ansia), contrariamente ad una dieta a basso contenuto di colesterolo e ad alto contenuto di acidi grassi della serie omega-3.

Cibi da evitare completamente

1. Qualsiasi alimento contenente zucchero, tra cui cereali raffinati;

bevande analcoliche, succhi di frutta e bevande sportive, caramelle e cioccolato. Limitare i dolcificanti artificiali per quanto possibile.

2. alimenti amidacei come pasta e patate, pane, patatine fritte oli da cucina, e margarina.

3. Tutte le birre

Capitolo 4 – La Cheto Dieta e

l'epilessia

L'uso iniziale della dieta cheto non aveva nulla a che fare con la perdita di peso o la gestione del diabete, per il quale è ora invece ben nota. Al contrario, la dieta è stata creata da un medico nel 1924 per aiutare i suoi pazienti affetti da epilessia. L'epilessia è un disturbo del sistema nervoso che può portare a crisi ricorrenti in qualsiasi momento. I sintomi possono essere

spasmi e convulsioni, o una visione psicologicamente insolita del mondo. In ogni caso, essa è causata da attività cerebrale anormale. La gravità dei sintomi varia da persona a persona. A una persona è diagnosticata l'epilessia solo se lui o lei soffre di più di due crisi nell'arco di una intera giornata.

Chiunque può soffrire di questo

disturbo, ma sembra interessare più i bambini, forse perché il cervello giovane è ancora in uno stato di sviluppo. Le crisi epilettiche sono spesso gestite da farmaci. A volte funzionano; a volte, no. Nel 1924, tuttavia, il dottor Russell Wilder della Mayo Clinic ha condotto una ricerca innovativa e ha creato la dieta chetogenica per aiutare i bambini che soffrono di epilessia. Essa è stata

notevolmente efficace, ma altri medici successivamente persero interesse a questa ricerca ed altri farmaci nel frattempo sono arrivati sul mercato. E' stato più facile per loro prescrivere farmaci che discutere gli effetti ed i benefici della dieta chetogenica. In ogni caso, persone che hanno usato la dieta cheto per trattare le crisi hanno continuato a vedere un notevole

successo. Oggi, i medici stanno tornando ad usare un basso tenore di carboidrati, ed una dieta ricca di grassi per curare i loro pazienti. I risultati sono stati molto promettenti.

Nel 1998, il Journal of Pediatrics ha pubblicato uno studio che ha coinvolto 150 bambini che hanno sperimentato convulsioni nonostante prendessero popolari farmaci anti-crisi. I bambini

sono stati introdotti nella dieta chetogenica per un anno, ed i ricercatori hanno valutato i loro progressi. L'Ottanta-tre per cento dei soggetti erano ancora in studio dopo 3 mesi. Oltre un terzo dei bambini ha mostrato una diminuzione del 90 per cento delle crisi. Alla fine dell'anno, poco più della metà dei soggetti era rimasto a dieta, e un quarto di loro aveva sperimentato e

rilevato una diminuzione del 90 per cento delle crisi. I numeri indicano che la dieta Cheto ha un effetto estremamente positivo sui bambini che soffrono di crisi epilettiche.

I ricercatori la considerano più efficace del farmaco in molti casi. Sarebbe opportuno che tutti i bambini che soffrono di crisi epilettiche, includano una dieta cheto nel trattamento

parlandone con il proprio medico di fiducia.

Un'altra ricerca sugli effetti della dieta cheto sull'infanzia e l'epilessia ha coinvolto 145 bambini. I bambini sono stati divisi in due gruppi. Un gruppo in trattamento con il farmaco, mentre l'altro gruppo ha ricevuto una dieta chetogenica. Il settantaquattro per cento

del gruppo appartenente alla dieta chetogenica ha avuto successo nel ridurre le crisi epilettiche. Ci sono stati più studi del rapporto tra l'epilessia dell'infanzia e la dieta cheto. Questi hanno suscitato un interesse nuovo e notevole all'interno della professione medica.

Capitolo 5 – La Dieta Keto e la pressione sanguigna

Un terzo degli americani adulti soffre di

pressione alta. Si tratta di un grave problema di salute che può portare ad attacchi di cuore e ictus. Ovviamente, maggiore è la pressione del sangue, maggiore è il rischio.

L'invecchiamento e l'obesità aumentano notevolmente le probabilità di sviluppare l'alta pressione sanguigna. La pressione sanguigna è solitamente

trattata con una varietà di farmaci, alcuni dei quali possono avere effetti collaterali. La migliore pressione sanguigna è stimata con il valore 120/80. L'ipertensione arteriosa è il risultato dell'ipertensione, e le cause non sono sempre chiare. Viviamo in un mondo sempre più nervoso, e sempre più persone hanno a che fare con la pressione alta del sangue.

E' un fatto noto che le persone che

soffrono di ipertensione e pressione alta, spesso abbiano del grasso della pancia in eccesso e possono diventare a rischio del diabete di tipo 2. Per arrivare alla radice di tutti questi problemi bisogna iniziare un cambiamento di stile di vita.

I sintomi di alta pressione sanguigna possono essere causati da un sovraccarico di carboidrati nella dieta,

che il corpo non è in grado di gestire. Come abbiamo visto, i carboidrati sono convertiti in zuccheri, che incrementano il livello di zucchero nel sangue, costringendo il corpo a creare dell'insulina supplementare. In questo modo il grasso viene stoccato e quindi la conclusione logica è che un eccesso di insulina può portare all'obesità. Tutto questo può avere un effetto negativo sulla pressione sanguigna. Consumare

meno carboidrati diminuisce sia il livello di insulina sia il livello di pressione sanguigna.

Questo semplice cambiamento di dieta può fare una grande differenza nella gestione della vostra pressione sanguigna. In un interessante studio pubblicato in *Archives of Internal Medicine*, 146 persone in sovrappeso hanno partecipato a un esperimento sulla

perdita di peso corporeo. Le persone sono state divise in due gruppi.

Un gruppo è stato messo a dieta chetogenica che contiene un massimo di 20 grammi di carboidrati, mentre all'altro gruppo è stato dato l'orlistat un farmaco dimagrante, oltre ad essere stato consigliato a seguire una dieta a basso contenuto di grassi. Entrambi hanno mostrato una perdita di peso

simile. Ma ciò che ha sorpreso i ricercatori è che la metà del gruppo cheto ha mostrato una diminuzione della pressione arteriosa, mentre solo il 21 per cento del gruppo della dieta povera di grassi aveva avuto una diminuzione della pressione sanguigna.

Mentre la perdita di peso in sé avrebbe portato un abbassamento della pressione sanguigna, lo studio suggerisce che

l'assunzione di carboidrati può aiutare la pressione sanguigna salire ancor di più nonostante il farmaco per dimagrire.

Si è riscontrato inoltre che il potassio ha avuto, in particolare, un effetto enorme sulla ipertensione. I medici raccomandano almeno 4.700 mg di potassio al giorno per chi vuole abbassare la pressione. Cibi ad alto contenuto di potassio sono:

- Avocado
- Banana
- Acqua di cocco
- Albicocche secche
- melograno
- Salmone
- Spinaci
- patata dolce
- Fagioli bianchi.

Mentre sono consentiti tutti questi alimenti all'interno della dieta chetogenica, si consiglia di limitare l'assunzione di patate dolci e fagioli, che sono ricchi di amido e possono contenere un elevato livello di carboidrati.

Capitolo 6 – Cosa mangio in una dieta

cheto?

Alcune persone associano la dieta cheto con la brutta parola “grasso”, e sono pronti a respingerla o a criticarla. Nulla potrebbe essere più lontano dalla verità.

Il grasso è consentito, perché viene convertito in energia. Il nostro corpo ha bisogno ovviamente di grassi sani per prosperare. Altri alimenti nella dieta non potrebbero essere sani. Diamo uno sguardo ai cibi consigliati al fine di

ottenere il meglio dalla dieta chetogenica. Come sottolineato in questo libro, l'eliminazione di prodotti alimentari trasformati e lo zucchero è una delle migliori cose che puoi fare per la tua salute in generale. Gli alimenti trasformati sono pieni di conservanti tossici che non fanno nulla di buono per voi, ma ti privano della buona salute. Il cibo fresco è sempre il migliore. Al

momento dell'acquisto di qualsiasi cosa al mercato, prendete l'abitudine di leggere le etichette. Possono essere a volte molto subdole e rivelatrici di notizie preziosissime per la vostra dieta.

Mantenete i carboidrati sotto i 50 grammi al giorno, e sentirete la differenza. Una dieta chetogenica più severa conterrà circa 20 grammi di carboidrati al giorno.

Cibo da mangiare in una dieta chetogenica

1. Pesce.

Tutti conoscono i sani acidi grassi, le vitamine e i minerali che sono contenuti nel pesce. Pochissimi di noi però ne mangiano abbastanza. La dieta cheto incoraggia il consumo di tutti gli alimenti che provengono dal mare. Gamberi e granchi sono liberi dai

carboidrati, e altri frutti di mare contengono solo una bassa quantità di carboidrati. Il pesce grasso, come il salmone e le sardine, sono altamente raccomandati per il loro alto contenuto di acidi grassi ed omega 3-. Il pesce è veramente come lo definiscono gli inglesi “brainfood” (colui che nutre la mente). Godetevi almeno due porzioni o più di pesce a settimana in una dieta cheto.

2. *Verdura*: una dieta cheto suggerisce il “verde” in modo illimitato, siano essi ortaggi o verdure a foglia! Essi sono estremamente a basso contenuto di carboidrati e ricchi di vitamine, antiossidanti, e fibra della quale abbiamo bisogno di tutti i giorni. Si ritiene che le verdure come broccoli,

spinaci e cavoli diminuiscono il rischio di malattie cardiache e di cancro.

Il cavolfiore e le rape possono essere preparati con una manciata di riso o accompagnati da un purè di patate quindi con molto meno amido e carboidrati.

Le verdure “amido”, come le patate o le barbabietole hanno molti carboidrati e dovrebbero essere limitate.

3 Il diario dei cibi cheto

Ci sono i formaggi che soddisfano tutti i gusti. Essi sono ad alto contenuto di grasso per ciò che concerne l'energia e ad alto contenuto di proteine e calcio, e poveri di carboidrati. Yogurt e ricotta sono una grande fonte di proteine e calcio. Essi sono a basso contenuto di carboidrati e si inseriscono bene nel

“lifestyle” della dieta chetogenica.

Tra gli yogurt, seppur bianchi, quelli da evitare sono quelli aromatizzati con lo zucchero in quanto contengono molti carboidrati. La stessa cosa si può dire con le cosiddette versioni “basso contenuto di grassi” di yogurt. Potete aromatizzare yogurt e ricotta con un paio di frutti di bosco e noci.

4. Avocado

Gli Avocado sono veramente “super”. Essi sono ricchi di importanti vitamine e minerali, tra cui il potassio. Secondo uno studio, gli avocado contribuiscono a ridurre il colesterolo del 22 per cento. Carico di sostanze nutritive e di un sapore delizioso, l’avocado ha solo 2 grammi di carboidrati netti. E’ consigliato utilizzarli in insalate e sandwiches.

5. Carne e pollame

La dieta cheto consente di mangiare anche la carne. La carne contiene pochissimi carboidrati ed è ricca di proteine per aiutare a costruire i muscoli. Quando è possibile, scegliere cibi sani, carni di animali nutriti con erba, che contengono anche un livello più alto di acidi grassi.

6. Le uova

Le uova sono ricche di proteine e contengono un grammo di carboidrati. Dal momento che sono anche poco costose, sono l'ideale per chi segue una dieta chetogenica. Molte persone dicono con orgoglio di consumare solo i bianchi delle uova (albume), ma il vero nutrimento si trova nel tuorlo.

7. Olio di cocco

Troppe persone non hanno familiarità con l'olio di cocco, un altro “super” alimento. E 'perfetto per le persone che si occupano di diabete ed è stato utilizzato con malati di Alzheimer. L'olio di cocco può essere utilizzato nella maggior parte delle ricette al posto del burro o dell'olio. È inoltre possibile

utilizzarlo per friggere e rosolare.

8. Cioccolato fondente

Sapevi che il cioccolato fondente ha un elevata quantità di antiossidanti? È un dato di fatto, che il cioccolato fondente è stato dichiarato anche esso un super alimento. Il cioccolato con l' 80 per cento (o superiore) di polvere di cacao reale può abbassare la pressione sanguigna. Un'oncia (28,35 grammi) di cioccolato fondente al 80 per cento,

contiene 10 grammi di carboidrati, quindi sicuramente conta come uno spuntino sano. Tenete a mente che minore è il contenuto di cacao, e meno il cioccolato sarà sano.

Il cioccolato al latte ad esempio non conta come un super food ed è pertanto da evitare all'interno della dieta chetogenica.

La dieta cheto è rispetto a molte altre diete molto meno ristretta. Lo zucchero, naturalmente, dovrebbe essere evitato. Ciò non significa che non si può godere di ottimi dolci. Ci sono molte ricette “cheto-friendly” che vanno a sostituire con determinati preparati lo zucchero nei prodotti da forno. Edulcoranti sostitutivi come la Stevia possono essere utilizzati anche con moderazione.

Tenete a mente che la frutta è salutare, ma contiene una grande quantità di zucchero. Per questa ragione consiglio di limitare la quantità di cibo a solo qualche fetta al giorno. I succhi di frutta sono molto concentrati di vitamine ma sono carenti di fibra alimentare.

Il loro tenore di zucchero è estremamente elevato. Leggi l'etichetta su ogni bottiglia di succo prima di

acquistarlo. Siate attenti con i cereali. La maggior parte sono ricchi di zucchero e privati di tutte le sostanze nutrienti. Molte case alimentari sponsorizzano il proprio prodotto con la scritta, “nutriente aggiunto,” ma tutto ciò significa che tutte le indicazioni nutrizionali sono state rimosse e sostituite da una piccola quantità, e da un bel po' di zucchero per aumentarne il

gusto. La crusca dei cereali si inserisce al cento per cento nella vostra dieta cheto, e si può addolcire con una manciata di bacche. Basta essere sicuri di esaminare tutte le etichette nel corridoio dei markets riservati ai cereali. Ricorda che può essere molto difficile. Inoltre, ricorda che anche il miele, è considerato come lo zucchero.

Eliminate totalmente gli amidi bianchi e

raffinati dalla vostra dieta. Essi non sono altro che calorie vuote. Questo include pane bianco, pasta e riso. Acquista invece la versione integrale e consumala con moderazione.

Legumi e fagioli sono considerati un ottimo alimento, ma sono ad alto contenuto di carboidrati. Si possono consumare di tanto in tanto soprattutto se

passati e decorticati. Basta fare in modo di mantenere il consumo dei carboidrati entro il vostro range quotidiano di 20 - 50 grammi.

Alcool

Anche l'alcool è ricco di calorie vuote e prive di nutrimento. La birra è molto ricca di carboidrati e dovrebbe essere tenuta fuori dalla vostra dieta cheto. L'espressione "avere una pancia da

birra” esiste per un motivo. Piuttosto godetevi un bicchiere di vino. Naturalmente, ci sono varianti nei diversi tipi di vino.

Vini secchi contengono una minima quantità di zucchero, mentre i vini dolci da dessert contengono molto alcool. Anche il whisky e la vodka sono privi di carboidrati, ma contengono moltissime

calorie e non possono essere certamente considerati cibi salutari.

Anche i cocktail sono da evitare che altro non sono che un concentrato di zuccheri così come le bibite zuccherate e fresche le quali stemperano solo momentaneamente la sensazione di caldo ma poi essendo per l'appunto molto caloriche, ne accentuano successivamente la percezione.

Capitolo 7 – La dieta chetogenica e la rapida perdita di peso

Molte persone confondono la dieta chetogenica con le diete a basso contenuto di carboidrati o diete paleo. Tuttavia, ci sono notevoli differenze di cui si dovrebbe essere a conoscenza.

Keto versus Dieta Low Carb.

Una dieta a basso contenuto di carboidrati può essere qualsiasi cosa, fintanto che è basso il contenuto di carboidrati. Il “basso” è raramente definito con termini esatti. In una dieta a basso contenuto di carboidrati, è sufficiente fare scelte alimentari casuali con il fine di frenare l'assunzione di carboidrati in modo arbitrario. Poiché non esiste un numero reale, si potrebbe,

senza volerlo, consumare una quantità di carboidrati ancora più grande rispetto al vero fabbisogno.

Ancora più importante, quello manca nella dieta low-carb è la qualità dei grassi che andrete ad ingerire e questo aspetto, nel tempo, oltre a lasciarvi senza energie (come tutte le diete fai da te) vi può lasciare molto affamati e stanchi. La dieta chetogenica ha un

rapporto specifico di carboidrati di grassi e di proteine ben definita. Questa delicata miscelazione è talmente critica e difficile, che rappresenta anche il motivo per cui una dieta low carb non funziona altrettanto bene, se non del tutto controllata.

Keto versus Paleo dieta

Anche la Paleo è anche una dieta di tipo

low-carb. Essa si basa sul presupposto che bisogna mangiare nel modo in cui i nostri antenati cavernicoli hanno fatto, ad esempio, carne o proteine e niente carboidrati, zuccheri, o cereali. Ci sono problemi anche con questo tipo di ragionamento. In primo luogo, i nostri antenati mai avevano sperimentato il genere di malattie che noi abbiamo attualmente.

La dieta chetogenica è specificamente una dieta di “guarigione” che è destinata al beneficio del corpo sotto molti punti di vista ed aiuta a prevenire le malattie. La dieta paleo non lo fa.

Inoltre, la dieta Paleo è basata sul mangiare molta carne invece di gestire il rapporto tra grassi, carboidrati e proteine per raggiungere uno stato che

come sappiamo permette al corpo di utilizzare i grassi come carburante.

La dieta Ketogenica fondamentalemente, è a basso contenuto di carboidrati, ma è di fatto molto di più. C'è una ragione per la quale la dieta chetogenica è diventata così popolare. Aiuta a migliorare il vostro benessere generale, oltre ad aiutare a perdere peso.

Avrete più energia durante il giorno, e ti sentirai sazio e pieno, riducendo in tal modo il desiderio di spuntini malsani. In sostanza, si sta mangiando di meno, ma meglio. Questo è ciò che rende la dieta cheto una modalità unica e di successo.

La dieta chetogenica non è una pillola magica composta da alcuni guru ma è frutto di studi e testimonianze

Innumerevoli individui sono in grado di seguire e sperimentare i benefici di questa dieta.

E' un metodo scientificamente provato che bilancia l'assunzione di grassi del vostro corpo per aiutare a raggiungere la perdita di peso ottimale. Utilizzando il grasso invece di zucchero come fonte primaria di energia, la dieta cheto induce uno stato di chetosi, che si ottiene

quando il tuo corpo smette di ricevere i carboidrati e funzionare solo in glucosio.

Minore è il numero di carboidrati che si consumano, più si forza il vostro corpo a bruciare il grasso per l'energia, invece di riporlo. Questo è il motivo per cui è possibile perdere peso così rapidamente con la dieta cheto. La chetosi è 'uno stato

naturale che ha aiutato i nostri antenati cacciatori-raccoglitori a sopravvivere fin dai primi giorni di esistenza dell'Uomo sulla Terra.

Essi banchettavano con alimenti a basso contenuto di carboidrati quando potevano, e digiunavano quando il cibo era scarso. Per tale ragione il grasso veniva conservato e trasformato in energia durante i tempi scarsità

alimentare. Lo stato chetogenico è uno stato naturale dell'uomo, il che rende la dieta chetogenica così popolare e di successo. In aggiunta ai benefici della dieta Keto, si può dire che essi differiscono da persona a persona a seconda della loro composizione corporea specifica.

Ma la perdita di peso è stata e rimane il

risultato più consistente che le persone che hanno mangiato cheto, hanno potuto constatare. La dieta cheto è conosciuta come la migliore dieta dimagrante, così come la più sana. Uno studio del 2017 ha diviso in due gruppi alcuni soggetti che svolgevano l'attività sportiva di crossfit.

Soltanto uno dei due gruppi dopo l'allenamento seguiva una dieta

chetogenica. I risultati hanno mostrato che coloro che seguivano una dieta cheto avevano diminuito la loro massa grassa e il loro peso molto più rispetto all'altro gruppo. Il gruppo della cheto dieta ha mostrato una media di perdita di 3.5 kg di peso, di cui il 2,6 per cento di grasso corporeo, e il 2,83 kg di massa grassa, mentre l'altro gruppo non ha perso lo stesso peso, grasso corporeo o massa

grassa.

Entrambi i gruppi hanno mostrato simili prestazioni atletiche. Nel 2012 ci fu un altro studio che aveva suddiviso i bambini e gli adolescenti sovrappeso in due gruppi; uno è stato messo a regime di dieta cheto, l'altro ha seguito una dieta a basso contenuto calorico.

Come in altri studi cheto, i bambini

della dieta cheto avevano diminuito il loro peso, la massa grassa, e abbassato i loro livelli di insulina molto più che i gruppi che avevano seguito un'altra tipologia di dieta basandosi esclusivamente sulla riduzione delle calorie. Una dieta a basso contenuto calorico vi aiuterà a perdere peso, ma potrà far nascere in voi la sensazione di fame e di privazione che poi è il

fenomeno che determina il successivo aumento di peso. Questa è la ragione principale per la quale la maggior parte delle diete falliscono! La fame e la privazione non fanno parte dello stile di vita chetogenico.

La spiegazione dello stato di chetosi

Come abbiamo affermato in precedenza, la dieta Keto non è nulla di anomalo o magico. E ' stato dimostrato con una

ricca letteratura scientifica che la chetosi è un evento naturale che si verifica quando non nutrite abbastanza il vostro corpo di carboidrati e di conseguenza il corpo è costretto a cercare energia altrove.

Hai senza dubbio sperimentato la chetosi quando hai saltato un pasto o hai esaurito il tuo corpo con un esercizio

fisico rigoroso. Ogni volta che succedono queste cose, il tuo corpo ti aiuta aumentando il suo livello di chetoni. Tuttavia, la maggior parte delle persone mangia abbastanza zuccheri e carboidrati per mantenere la chetosi in continua attesa. Noi amiamo i nostri zuccheri e carboidrati, non importa quanto male ci facciano, in quanto il nostro corpo e la nostra mente sarà lieto di usarli come combustibile.

Dal momento che il nostro corpo vuole darci una mano, esso trasforma l'eccesso di glucosio in grasso e lo tiene lì pronto e disponibile per un uso futuro di una probabile carestia. Il grasso immagazzinato viene stipato proprio in quel grasso della pancia che molti di voi non vogliono!!

Tanto più si limita il consumo di carboidrati, tanto più il tuo corpo produce chetoni. Ricordiamoci che il nostro corpo ha veramente molte soluzioni!! Quando limitiamo la quantità di carboidrati che mangiamo, il nostro corpo sarà ancora pronto a fornirci energia, ma deve rivolgersi a un'altra fonte. E questa fonte alternativa è il grasso che stava e sta lì fermo in attesa

di essere utilizzato nelle emergenze. Il risultato è uno stato di chetosi.

La chetosi inoltre scinde il grasso in acidi grassi e glicerolo.

I ricercatori hanno scoperto che la maggior parte delle persone pensano che la chetosi sia uno stato di digiuno che prevede la privazione di tutte le fonti di energia.

Il digiuno a sua volta è invece un altro aspetto che magari tratteremo in separata sede. In questa sede è giusto sapere che dopo due giorni di digiuno, il corpo comincia a produrre chetoni scindendo le proteine disponibili e cominciando ad usare il grasso immagazzinato come carburante. Chetosi è il processo naturale del corpo passa quando è privo di altre fonti di energia. Ovviamente,

una dieta chetogenica è più sana del digiuno. La chetogenica dovrebbe diventare uno stile di vita, non un metodo di perdita di peso rapido. Uno dei motivi per la quale è così vantaggiosa è che i chetoni offrono protezione contro le malattie e altre tipologie di danni che possono influenzare il corpo.

Come accennato precedentemente, la

cheto dieta è un ottimo strumento per prevenire molte malattie e mantenere la salute e la forza a lungo nel tempo. Il planning dei vostri pasti cheto dipenderà in gran parte dai vostri obiettivi.

Stai cercando di perdere peso, o siete arrivati alla dieta cheto per alleviare i sintomi di qualche malattia?

La dieta media cheto, sarà composta da quattro pasti al giorno, con un totale di 100 grammi di proteine, 25-50 grammi di carboidrati e 140-160 grammi di grassi. Questo può, naturalmente, essere variato per le vostre esigenze personali. Per esempio, se siete a dieta cheto per migliorare le funzioni cognitive, si consiglia di aumentare il consumo di grassi a 90 grammi al giorno.

Il *digiuno intermittente* è un privazione deliberata di cibo e fa un passo ulteriore avanti al concetto già espresso più di una volta. Non stiamo parlando di digiuno a lungo termine. Il digiuno intermittente durante una dieta cheto significa avere due pasti al giorno o un giorno di digiuno alla settimana.

Il tempo di digiuno dà al corpo la possibilità di riposare e di liberarsi delle tossine. Esso fornisce una spinta in più che va oltre i benefici di perdita di peso della Keto ed è un ottimo modo per iniziare subito la dieta. Per la perdita di peso, la dieta cheto, combinata con il digiuno intermittente, vi aiuterà a raggiungere l'obiettivo più velocemente.

Capitolo 8 - Guida introduttiva alla

dieta Keto

Siete pronti per uno stile di vita nuovo e migliore? Congratulazioni per la vostra scelta! Ci sono così tanti meravigliosi benefici della dieta chetogenica, tali da alimentare cambiamenti positivi, sia fisici che mentali.

Quindi, cerchiamo di non perdere tempo ed iniziamo il nostro viaggio!

Per prima cosa ripulite la vostra dispensa!

Inoltre dobbiamo essere sicuri di avere molta forza di volontà. Innanzitutto non v'è alcuna necessità di avere una cucina piena di zuccheri seppur allettanti. Riponete gli alimenti che non vi si addicono e fate piazza pulita di tutti gli strumenti che possono solo indurvi al pensiero di preparare un piatto di pasta

o una pizza. Riponete il tutto in una scatola. Successivamente potete regalare il tutto ad un vicino di casa oppure in un centro che accoglie persone bisognose.

Essi potranno apprezzare il vostro gesto, e quindi già siete sulla buona strada per uno stile di vita cheto. Se si ha una famiglia, cercate di coinvolgerli. Se si rifiutano chiedete loro cortesemente di consumarli non in vostra presenza (giusto per non indurvi in tentazione).

Si tratta di una richiesta giusta considerato che si parla della vostra salute.

Ora è arrivato il momento di pesarsi. Questo aspetto non deve influenzare la vostra psicologia.

E' solo per capire quale possa essere il vostro punto di partenza. È un semplice

dato di fatto dal quale partire.

Se avete optato per la dieta Keto solo per perdere peso, sarete in grado di tenere traccia dei progressi. Ma non dovete diventare schiavi della bilancia. Pesatevi occasionalmente una volta a settimana solo per registrare i risultati conseguiti.

Che fine faranno i vostri piatti preferiti?

Forse il solo pensiero di rinunciare ora ai tuoi cibi preferiti ti ha impedito di iniziare la dieta cheto. Non ti preoccupare. La verità è che, per ogni piatto che ami e non può vivere senza si può facilmente trovare un sostituto a basso contenuto di carboidrati che è altrettanto gustoso.

Per prima cosa, prendiamo in

considerazione gli alimenti nel vostro super mercato etichettati come “a basso contenuto di carboidrati.” Non cadete in inganno delle etichette e delle industrie alimentari. Fin troppo spesso, prodotti a basso contenuto di carboidrati hanno semplicemente sostituito lo zucchero con altri dolcificanti. Impara inoltre a leggere le etichette con la stessa diligenza con la quale sei parsimonioso dei tuoi denari. Ad ogni modo la mia

soluzione è di stare lontano da questi prodotti o semplicemente trovare dei sostituti più sani.

Lo stesso vale per qualsiasi alimento riportante l'etichetta “basso contenuto di grassi”, il che significa inevitabilmente zuccheri aggiunti. Comincia ad utilizzare nella tua dieta un cappuccio di lattuga o del riso basmati a basso indice

glicemico!

Non è possibile rinunciare al vostro piatto di pasta preferito? Tagliate una zuccina in “Zoodles” mediante tranciatura o con un coltello a spirale e godetevi la vostra pasta. Volete assolutamente avere il vostro dolce preferito? Nella dieta cheto, è possibile.

Basta cuocere con farina di mandorle e

saper utilizzare mele e/o avocado per creare un po'di dolce morbidezza.

Ulteriori informazioni le abbiamo sull'olio di cocco, che può essere utilizzato come sostituto del burro nella frittura e nella cottura. L'olio di cocco ha incredibili benefici per la salute, in particolare per il tipo-2 di diabete. Con la dieta cheto, sarete in grado di godere di tutti i vostri piatti preferiti.

Ricordatevi sempre di rimanere idratati.

La cheto dieta tende ad abbassare il livello di insulina, così i reni possono eliminare più liquidi del solito.

Assicuratevi di bere molta acqua.

I condimenti possono essere invece considerati dei nemici. Ricordatevi che molti di essi nascondono zuccheri

soprattutto se riportano l'etichettatura privi di zucchero.

Non tutti i condimenti per l'insalata sono uguali. Leggete l'etichetta, e non optate per la versione “senza grassi”. Essi hanno semplicemente sostituito lo zucchero con alcuni dolcificanti!

Occhio infine ai ristoranti laddove spesso e volentieri si tende a raggirare il cliente utilizzando questi trucchi che vi

ho appena esposto.

Abbiate il coraggio di chiedere gli ingredienti, e non esitate a farlo, anche in un ristorante elegante laddove il maitre' potrebbe rifiutarsi di adempiere alle vostre legittime richieste.

E' particolarmente importante essere consapevoli di come il corpo stia rispondendo alla dieta cheto all'inizio di

questo percorso. È possibile farlo facendo un semplice test delle urine. È inoltre possibile acquistare un metro chetone del sangue. E' raccomandato eseguire il test la mattina presto. Non vi preoccupate se le persone a voi più care e vicine soprattutto all'inizio non sempre capiranno che cosa si stia facendo.

Quando si mangia in un gruppo, vi

potranno tentare con le solite frasi del tipo “prova solo un morso”, oppure “una fetta di torta non ti ucciderà”. O peggio ancora ed è la più subdola, “ma ho cucinato per te!”

Una strategia utile per non cadere in queste piacevoli tentazioni è quella di fare il pieno di snack cheto prima di sedersi e mangiare. Godetevi alcuni

dadi di verdura, un avocado, o semplicemente una coscia di pollo prima di mangiare, e sarete meno tentati.

Le feste e i compleanni!

Occasioni celebrative, soprattutto se sei l'ospite d'onore, possono essere un ostacolo enorme. Immagina che tutti i tuoi amici e i tuoi genitori appena entri nella sala da pranzo ti urlino “Sorpresa!” magari in occasione del tuo

compleanno! Ovviamente questa è una situazione ben difficile da evitare ma vediamo lo stesso cosa si può fare!!

Ovviamente sarai tu l'artefice del taglio della prima fetta della torta e potrai evitare di mangiarla magari facendo il giro dei festeggiati a rassicurarti del fatto che tutti abbiano preso la loro porzione di dolce!

Defilati con discrezione e vedrai che nessuno si accorgerà del fatto che non hai mangiato nulla!;))

Viaggiare

Anche il viaggiare può essere una sfida alla vostra determinazione di seguire la dieta cheto!

Portati un frullatore personale con alcuni

avocado e alcune banane per un paio di frullati rapidi e salutari. Confezioni di acciughe o tonno per le proteine sono l'ideale.

Mangiare fuori

Mangiare fuori non è così difficile come si potrebbe pensare. Anche i fast-food hanno insalate, ai tempi di oggi. In ogni ristorante, inoltre è possibile scegliere magari solo piatti proteici evitando i

carboidrati!

È anche possibile districarsi nel labirinto alimentare complesso di un ristorante cinese. Astenetevi dal riso, e godetevi il pesce al vapore con le verdure, le uova etc etc

Chiedete al vostro cameriere se il vostro pasto può essere preparato senza amido di mais, che viene spesso utilizzato

come addensante. Anche se si finisce in un fast food che non dispone di insalata, semplicemente selezionate la carne dell'hamburger dal pane dei panini!

Si può fare lo stesso a casa di un amico o in occasione di un barbecue.

Esercizio fisico

La dieta cheto costruirà la massa muscolare e vi darà l'energia aggiunta di cui avrete bisogno. Non dimenticare di

inserire l'esercizio fisico nella vostra routine quotidiana. Può essere più semplice di quanto possiate immaginare! Come ad esempio camminare di più, fare le scale, o iscriversi ad una palestra.

Quanto tempo si deve rimanere in dieta chetogenica

La quantità di tempo per la dieta può

variare e dovrebbe essere discussa con il medico. Molte persone che utilizzano la dieta chetogenica per la perdita di peso, la seguono per diverse settimane, fino a quando non hanno raggiunto un obiettivo. Successivamente si rivolgono ad una dieta paleo o simile come mantenimento. Se non si vuole perdere peso basta solo tornare alle vecchie abitudini alimentari.

Se invece seguite la dieta chetogenica

per ragioni mediche o terapeutiche, consultate il medico per accertare se si deve continuare la dieta per un periodo più lungo.

Capitolo 9 – Le Keto ricette

Qui di seguito ci sono alcune ricette per mostrare quanto sia facile mangiare “cheto.”. Potrebbe essere un'ottima idea comprare un libro di cucina cheto per la

vostra cucina.

Due delle più importanti ricette cheto sono il semplice riso al cavolfiore e lo “Zoodles.” Non potrebbero essere più facile da preparare. Le persone potrebbero ottenere risultati frustranti nella dieta cheto quando hanno a che fare la pasta ed il riso. Queste due ricette sanno sicuramente soddisfare anche quei desideri. Gli Zoodles possono essere utilizzati per qualsiasi

piatto e vi permetterà di calcolare le calorie con facilità.

Non male è la frittata di Muffins ancora più pratica e semplice da preparare!

Frittata di Muffin:

Ingredienti: 1 cucchiaio di burro, 10 uova, sale e pepe quanto basta, $\frac{1}{2}$ tazza di prosciutto tagliato a dadini, $\frac{1}{4}$ di tazza di spinaci drenati (privati dell'acqua),

¼ di tazza a dadini di cipolla tritata, ¼ di tazza di peperone rosso, ¼ di tazza di peperoncino tritato ed una stesa di formaggio a vostro gradimento.

Preriscaldare il forno a 350 gradi e ricoprite la padella con spray antiaderente all'olio di cocco!

Sbattere le uova, e poi aggiungete gli altri ingredienti. Riempire la vaschetta con la miscela che si è creata.

Cuocere in forno per 25 minuti.

A livello nutrizionale avremo il seguente risultato:

Calorie 155;

carb. 2 g;

grasso 10 g;

proteine 12.5 g.

Colazione: La casseruola

Questo è un delizioso piatto di cui tutti possono godere. Essa vi lascerà sazi e

soddisfatti fino a pranzo.

Ingredienti: 10 uova, $\frac{1}{4}$ di tazza di panna da montare, 1 tazza di ricotta, 1 tazza a dadini di cipolla sale e pepe quanto basta, 1 pacchetto spinaci di spinaci surgelati, 1 tazza di funghi a fette, 500 gr di salsiccia sbriciolata di carne.

Indicazioni: Preriscaldare il forno a 350 gradi. Sbattere le uova, montare la panna ed aggiungere la ricotta e cipolla con sale e pepe.

Aggiungere gli spinaci, i funghi, e la carne sbriciolata. Cuocere per 30 minuti.

Cheto Frittelle

Servire queste frittelle con burro e sciroppo senza zucchero o con frutti di bosco.

Ingredienti: 1 $\frac{1}{4}$ tazza di mandorle farina, 2 cucchiari di miele ed un pizzico

di sale, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 1 cucchiaino di cannella, 6 uova sbattute, $\frac{1}{4}$ di tazza di yogurt greco e 3 cucchiaini di burro fuso, 1 cucchiaino di estratto di limone.

Indicazioni: Mescolare la farina, il lievito e la cannella in una ciotola. Unire le uova, il miele e lo yogurt con l'estratto di limone e mescolare dolcemente versando anche il burro.

Ora mescolare il nuovo composto di

uova nella miscela con la farina.

Utilizzare due cucchiaini di pastella e versare il tutto su una piastra calda.

Cuocere per 4 minuti, quindi capovolgere e cuocere per altri 2 minuti.

Continuare fino a quando è stato utilizzato tutto l'impasto.

Informazioni nutrizionali:

413 calorie;

34 g di grasso;

18.4 g di carboidrati;

16,3 g di proteine.

Cavolo cappuccio rosso

Il cavolo è un grande vegetale adattissimo per la cheto. Il cavolo rosso come contorno è buonissimo.

Ingredienti: 8 fette di pancetta tagliata a pezzi, 1 grossa cipolla a dadini, 1 mela sbucciata e affettata, 2 tazze di brodo di

pollo, 3 cucchiaini di aceto di sidro rosso, 2 cucchiaini di olio di cocco, 1 cucchiaino di chiodi di garofano, ½ cucchiaino di noce moscata sale e pepe quanto basta; 1 tazza di cavolo rosso tritato.

Modalità di cottura: soffriggere la pancetta in una padella finché non sarà croccante. Aggiungere la cipolla e soffriggere per 5-6 minuti. Mescolare il brodo, lo zucchero e l'aceto, con le spezie, il sale e il pepe. Aggiungere il

cavolo e cuocere a bassa temperatura per 45 minuti.

Valori nutrizionali:

160 calorie;

7,8 g di grassi;

16 g di carboidrati;

4 g di proteine.

Muesli Cannella e Granola

Se comprato al supermercato di solito

ha un alto contenuto di zucchero. Prova a modificare qualche ingrediente nel modo che ti sto per consigliare.

Ingredienti: 1 tazza di noci tritate, $\frac{1}{2}$ tazza di noci triturate $\frac{1}{4}$ di tazza di mandorle, 2 cucchiaini di semi di girasole, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di olio di cocco, 1 cucchiaino di burro fuso:

Preriscaldare il forno a 375 gradi. Unire le noci, il cocco, le mandorle tritate e i semi di girasole. Aggiungere la cannella

e l'olio di cocco e mescolare la miscela.

Stendere il composto in un unico strato su una teglia dopo averla cosparsa di olio di cocco fuso.

Cuocere in forno per 20 minuti.

Valori nutrizionali:

180 calorie;

19 g di grasso;

4.1 g di carboidrati;

4 g di proteine.

*Frittata alle erbe con salmone
affumicato*

E' possibile godere di questa frittata in qualsiasi momento, soprattutto con una colazione a base di proteine e grassi.

Ingredienti: 2 cucchiaini di burro, 2 uova sbattute, 1 cucchiaino di dragoncello, 1 cucchiaino di timo sale e pepe 1

cucchiaino di burro, 2 cucchiaini di cipolle tritate, 4 fette di pomodoro molto sottili, 2 fette di salmone affumicato, 1 cucchiaino e capperi.

Indicazioni: montare le uova e aggiungere il dragoncello, timo, sale e pepe. Sciogliere il burro in una padella e aggiungere le uova sbattute.

Fate cuocere per 3-4 minuti, fino a quando le uova iniziano a solidificarsi.

Trasferire la frittata in un piatto e conditela nella parte superiore con le fette di pomodoro e salmone.

Cospargere con capperi.

Valori nutrizionali:

Calorie: 239;

grasso 15 g;

carboidrati 4 g;

proteine 22 g.

Cheeseburger Salad

Questo sarà sicuramente il vostro preferito cheeseburger senza il panino.

Ingredienti: 500 gr di carne macinata

Sale e pepe qb 3 tazze di lattuga tritata,

1 cipolla piccola tagliata a dadini, 1

tazza di pomodoro, $\frac{1}{4}$ di affettato di

formaggio tagliuzzato, 4 cucchiaini di olio

e aceto

Modalità di cottura: Soffriggere la carne

macinata in una padella per 4 minuti.

Aggiungere la cipolla e cuocere per altri

5 minuti. Mettere la carne di manzo e le

cipolle in una ciotola e aggiungere gli

altri ingredienti, tranne il condimento.

Coprire il tutto con l'insalata.

Valori nutrizionali:

Calorie 290;

Grasso 14 g;

Carboidrati 6;

Proteine 25 g.

Riso di Cavolfiore

Questa ricetta molto semplice è per la preparazione del cavolfiore in un modo che apparirà simile al riso. Si può cucinare con le verdure o le spezie. Utilizzare questo metodo ogni volta che volete mangiare il riso (di cavolfiore) e sicuramente non sbaglierete!

Ingredienti: 1 cavolfiore

Modalità di preparazione: Tritare il cavolfiore a mano o tramite un frullatore fino ad avere una consistenza simile al riso. Cuocere il riso di cavolfiore (il cavolfiore affettato simile al riso) in una pentola di acqua salata per 5 minuti.

Valori nutrizionali:

calorie 21;

Carboidrati 5;

Grassi 0; Proteine:0

Zoodles

Gli Zoodles sono a base di zucchine ed hanno la forma delle classiche tagliatelle. Una spiralizer (attrezzo in grado di dare la forma di spirale alle zucchine) è il modo più semplice per creare Zoodles, ma si può anche usare un mandolino. Gli Zoodles hanno una consistenza molle pertanto è consigliato

di non cucinarli per più di 1 minuto.
Conditeli con burro o formaggio
grattugiato.

Ingredienti: 1 zuccina

Modalità di preparazione: Usare uno
spiralizer per creare fili di pasta di
zuccina. Portate una pentola di acqua
salata ad ebollizione e cuocere le
Zoodles per 1 minuto. Tagliate a piccoli
pezzi della pancetta o del pollo.

Il pollo

Ecco a voi un modo molto delizioso per godere della bontà del pollo.

Ingredienti: 1 kg di pollo disossato e preferibilmente il petto di pollo senza pelle, 2 tazze di spinaci tritati, 1 tazza di funghi a fette, crema di formaggio $\frac{1}{2}$ tazza di sale, ricotta e pepe a piacere, 12 fette di pancetta.

Modalità di preparazione: Preriscaldare il forno a 375 gradi. Unire il formaggio,

gli spinaci, i funghi, la crema di formaggio in una ciotola . Utilizzare un martello per appiattare i pezzi di pollo per uno spessore di 1/2 cm. Usare un coltello affilato per tagliare le estremità del petto di pollo con il fine di inserirne il condimento.

Distribuire il composto nelle estremità.

Avvolgere due fette di pancetta avvolgendo ogni pezzo di pollo.

Rosolare il pollo avvolto in una padella

per 5 minuti. Mettere i pezzi di pollo in una teglia e cuocerlo per 45 minuti. La pancetta deve essere croccante ed il pollo cotto.

Valori nutrizionali:

Calorie 390;

Grasso 22 g;

Carboidrati 3,9 g;

Protein 41 g.

Cobb Salad

Questa insalata è molto ricca di proteine.

Ingredienti per il condimento: 1 cucchiaio di olio di oliva, 1 cucchiaio di aceto bianco, 1 cucchiaino di Senape di Digione, 2 cucchiari dadini cipolla sale e pepe qb

Ingredienti per insalata Cobb: $\frac{3}{4}$ di tazza cubi cucinato pollo $\frac{1}{2}$ tazza a dadini di

pomodori ½ tazza di formaggio 2
cucchiai di formaggio 1 uovo sodo 2
tazze di un avocado verde tritato 4
fettine di pancetta cotta e fette:

Preparazione: Organizzare le verdure su un piatto e disporre il pollo su di esso insieme a, pomodori a cubetti, formaggio, fette di uova, fette di avocado e pezzi di pancetta. Uniti tutti gli ingredienti potete applicare il condimento sull'insalata.

Elementi di nutrizione:

Calorie 295;

Grasso 11 g;

Carboidrati 4 g;

Proteine 22 g.

Cuocere il tutto a fuoco lento

Arrosto

Questo arrosto viene preparato senza patate o carote. Se li si aggiunge,

regolate la quantità di carboidrati di conseguenza. Ingredienti: 1 kg di arrosto
Sale e pepe quanto basta, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 2 spicchi d'aglio tritato, 1 cipolla tritata ½ tazza di vino secco rosso secco

Preparativi: Condite l'arrosto con sale e pepe. Scaldate l'olio in una padella e rosolare l'arrosto su tutti i lati. Mettere l'arrosto e gli altri ingredienti nella pentola e cuocere a fuoco lento.

Mescolare gli ingredienti per combinare il tutto dopodichè fate cuocere a bassa temperatura per 6 ore.

Elementi di nutrizione:

Calorie 242;

Grasso 12 g;

Carboidrati 9,8 g;

Proteine 21g.

Spinaci e salsiccia di zuppa

Questa zuppa è molto saporita pur nonostante sia quasi priva di carboidrati.

Ingredienti: 1 kg di macinato di salsiccia piccante, 1 cucchiaio. di olio di oliva, 1 cipolla tritata, 2 carote affettate, 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di aceto di vino rosso, ½ cucchiaino di origano, 4 tazze di brodo di pollo, ½ tazza di spinaci tritati Sale e pepe

quanto basta.

Metodo di preparazione: Scaldare l'olio in una padella e fatevi rosolare la salsiccia sbriciolata per 5 minuti, fino a quando non è più rosa. Trasferire la salsiccia su un piatto e scolarla su un tovagliolo di carta. Soffriggere la cipolla, l'aglio, la carota nella stessa padella. Sfumare la padella con l'aceto di vino rosso.

Aggiungere il brodo di pollo, e la panna

da montare, insieme all'origano e agli spinaci dopodichè mescolare bene. Condire il tutto con sale e pepe. Far cuocere la zuppa per 5 minuti. Trasferire la salsiccia di nuovo nella padella e mescolatela con gli spinaci. Cuocere per 1 minuto per permettere agli spinaci di ammorbidirsi.

Elementi di nutrizione:

Calorie 137;

Grasso 7,8 g;

Carboidrati 2 g;

Proteine 11g.

Pollo tandoori

Il pollo Tandoori è tutto marinato dalle spezie. Si serve preferibilmente con il riso al cavolfiore che avete letto poc' anzi.

Ingredienti: 2 kg. di pollo magro pronto

per la marinatura:

1 tazza di yogurt bianco, 2 cucchiaini di succo di limone sale e pepe qb 2 cucchiari di olio d'oliva 2 spicchi d'aglio tritato 1 cucchiaino di peperoncino in polvere 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato ½ cucchiaino di cumino

Indicazioni: Con un coltello affilato, tagliate diverse fessure nelle cosce di pollo. Condire il pollo con sale e pepe e

con il succo di limone. Unire gli altri ingredienti in una ciotola capiente. Mettere il pollo nella ciotola e riporre in frigorifero fino a 24 ore. Più a lungo si marina, più il sapore viene assorbito.

Modalità di preparazione: Preriscaldare il forno a 375 gradi. Foderare una teglia con un foglio di alluminio e riporre il pollo su di esso. Cuocere per circa 45 - 50 minuti, fino a quando la pelle è bella

croccante.

Elementi di nutrizione:

Calorie 145;

Grasso 5,8 g;

Carboidrati 2.3 g;

Proteine 17g.

Agnello al curry

Pieno di spezie esotiche, questo piatto curry è perfetto con la dieta cheto se accompagnate anche con un pugno di

riso. Ingredienti: 2 kg di carne di agnello, 1 cucchiaio di olio d'oliva 1 cipolla a dadini 3 spicchi d'aglio tritati $\frac{1}{2}$ cucchiaino. di zenzero grattugiato $\frac{1}{2}$ cucchiaio di curcuma $\frac{1}{2}$ cucchiaino. di polvere di curry $\frac{1}{2}$ cucchiaino di garam masala 2 tazze di brodo di manzo 1 tazza di yogurt greco 1 cucchiaino di succo di limone.

Indicazioni: Tagliare la carne di agnello a pezzetti Soffriggere la cipolla con l'olio d'oliva per 5 minuti, quindi aggiungere l'aglio, lo zenzero, la curcuma, il curry e il Garam Masala. Mescolare per altri 5 minuti. Aggiungere la carne e farla rosolare per 10 minuti. Versare il brodo di manzo e fate cuocere per 40 minuti.

Rimuovi il tutto e mescolare il succo di yogurt e limone. Valori nutrizionali: Calorie 329; Grasso 17 g; Carboidrati 9.1 g; Proteine 36 g.

Biscotti di cheddar

Questi gustosi biscotti sono gustosi e si possono preparare in pochissimo tempo. Essi possono anche essere congelati, in

modo da tenerli sempre a portata di mano.

Ingredienti: 2 tazze di farina di mandorle
1 tazza di formaggio cheddar tagliuzzato
1 tazza di olio di cocco 1 tazza di crema
di formaggio 3 uova 2 cucchiaini di
lievito in polvere 1 cucchiaino di
bicarbonato di sodio.

Preparazione: Preriscaldare il forno a
325 gradi. Coprire una teglia con un

foglio di alluminio. Mettere la farina e il formaggio in un robot da cucina fino ad ottenere una consistenza granulosa.

Aggiungere il lievito ed il bicarbonato di soda. Versare la crema di formaggio e olio di cocco in un pentolino caldo fino a quando non si sciolgono definitivamente. Mescolare il tutto fino a creare una composizione cremosa.

Sbattere le uova e aggiungere il sale. Mescolare il composto di farina al composto di uova e mescolare fino ad ottenere una pasta. Utilizzare un cucchiaio per spalmare di la pasta sulla teglia. Cuocere in forno per 25 minuti e lasciare i biscotti raffreddare pronti per essere affettati.

Valori nutrizionali:

Calorie 106;

grassi 11,1 g;

Carboidrati 2 g;

Proteine 3,9 g.

Conclusioni

Congratulazioni. Hai imparato con questo ebook molti concetti della dieta chetogenica. Se hai deciso di seguirla probabilmente perderai peso, ti sentirai meglio, godrai di un aspetto migliore e disporrai di molta più energia. Hai

messo molto impegno nel migliorare il tuo stato di salute. Quindi cosa succede quando hai raggiunto il tuo obiettivo? E' il momento di abbandonare la dieta cheto? Tornando alle vostre vecchie, cattive abitudini alimentari potrebbe essere dannoso per la vostra linea ma soprattutto per il vostro stato di salute. Inoltre, quando si interrompe la dieta cheto, il metabolismo è probabile che inizi a rallentare, rendendo il

mantenimento del peso forma più difficile.

Di certo quello che mi auguro è che tu non ti crogioli sugli allori del successo tornando pertanto ad una dieta malsana che fondamentalmente si basa soltanto sugli zuccheri.

Pertanto ti invito a prendere in seria considerazione quello che ti ho detto,

prima che tu possa decidere ad interrompere la cheto dieta.

Quello che posso consigliare è sicuramente il fatto di concordare con il vostro nutrizionista un piano di mantenimento. Dal momento che la dieta Keto offre molte opzioni, sarà più facile regolare un mantenimento avendo di fatto centinaia di ricette molto facili da preparare.

Occorre ricordare che questa tipologia di dieta non si basa sulla privazione del cibo ma sulla sostituzione dei carboidrati.

Questo vi permetterà di mangiare più proteine e grassi, mantenendo basso il livello di carboidrati. Il tutto può essere un successo nel processo della perdita di peso;

è sufficiente reintrodurre i carboidrati

nella vostra dieta per notare la differenza di peso e non solo (pensate anche e soprattutto ai miglioramenti che avete avuto da un punto di vista di alcune problematiche di salute).

Questa condizione garantisce che i carboidrati non siano più alla base della vostra alimentazione, e noterete come una volta disintossicati da essi non li andrete più a rimpiangere.

A livello fisico noterete, con il dovuto esercizio, anche un incremento muscolare.

Infatti con l'aumento di energia che si gode nella dieta cheto, si potrebbe avere il desiderio di concentrarsi su come migliorare anche il tono muscolare.

Molti atleti sono infatti i primi fans della dieta Keto. Questo significa mantenere

basso il grasso del corpo, con l'aggiunta di muscoli ed una maggiore definizione. Muscoli forti contribuiscono a rafforzare la densità ossea e mantenere anche una condizione giovanile del vostro aspetto.

Il modo migliore per ottenere e conservare muscoli forti è quello di consumare più calorie sotto forma di proteine magre. Questa opzione è difficile da mantenere a meno di

includere un programma di esercizi di allenamento di resistenza. Quando si utilizza la dieta cheto per perdere peso, le vostre restrizioni di carboidrati sono piuttosto severe. È ancora possibile mantenere il vostro peso con una dieta a basso contenuto di carboidrati, ma non così rigida come la cheto. Ci sono molti cereali composti da chicchi sani e legumi che sono l'ideale se si vuole

aggiungere qualche forma di carboidrato all'interno della dieta.

Quanto debbano essere i carboidrati non possiamo dirlo in quanto è una questione molto individuale, perché ogni corpo è diverso. Aggiungere un paio di tazze di fagioli, lenticchie, o un'altra porzione di carote alla vostra dieta ogni settimana, annotando le reazioni del corpo, è il consiglio migliore che possa dare in

questa circostanza.

Se il vostro peso si continua a mantenere negli standard prefissati, siete sulla strada giusta. Aggiungete 10 grammi di carboidrati a settimana fino a quando siete soddisfatti dei risultati raggiunti. In questo modo potete osservare la dieta cheto in maniera molto meno severa senza perdere di vista gli obiettivi

raggiunti. Il vantaggio di questa opzione è che ti permette di mangiare bene, ed integrare con cibi sani che erano cibi considerati “off limits” dalla dieta cheto. Avere una maggiore varietà di cibi tra cui scegliere renderà più facile mantenere il vostro peso forma. Se in questa circostanza vi trovate ad aumentare di peso, è sufficiente ridurre i carboidrati aggiunti oppure fate un solo digiuno a settimana.

Usare il digiuno intermittente

Il digiuno intermittente offre opzioni aggiuntive. Ricordate che il digiuno costringe il corpo a bruciare i grassi. Ecco alcuni modi con i quali si può digiunare in modo intermittente:

1. mangiare quello che vuoi per 5 giorni, poi passa a 2 giorni.
2. Mangiare due pasti al giorno invece

di tre.

Quando si inizia ad abbracciare lo stile cheto, godrete di tutti gli effetti secondari di un'alimentazione sana. Continuando a consumare meno carboidrati come stile di vita, il vostro corpo rimarrà tonico e forte.

Bene! Ora ti lascio *alla seconda parte* dedicata al giusto *mindset* ed ai consigli al fine di perseguire l'obiettivo che vi

siete dati!

10 Capitolo bonus – Impara il giusto mindset per approcciare la Keto dieta

Difenditi dagli altri!

Nella vita a volte accadono cose brutte e molto spesso ostacoli ed imprevisti si intrometteranno nella nostra quotidianità.

Una settimana intensa, una giornata difficile o un momento oscuro in cui la vita ci sta mettendo alla prova, è una

condizione che tutti noi abbiamo sperimentato.

Ma questo aspetto è a mio avviso una cosa giusta!

Se la vita fosse facile, tutti sarebbero ricchi, famosi, magri *senza meritocrazia*...ma purtroppo o per fortuna la vita è una forte selezionatrice. Ciò che ti rende diverso e ciò che ti distingue è che sei un Uomo/Donna che vuole mettersi alla prova e desidera migliorarsi. Lo so perché stai investendo il tuo tempo nel leggere questo libro e

questo già ti pone ad *un passo davanti agli altri. Ti stai armando della conoscenza per fare qualcosa riguardo al tuo miglioramento personale.*

Invece di affogarti in un'altra cioccolata calda e lamentarti del fatto di non perdere grasso e peso, stai investendo il tuo tempo a capire come risolvere un problema.

Mentre tutti gli altri passano e spendono tempo e soldi nel lamentarsi, al contrario ti stai armando di una vera

conoscenza che farà la differenza per quanto riguarda i tuoi obiettivi.

Il *primo passo* è sempre sapere cosa mangiare e cosa non mangiare.

Il *secondo passo* ed è la vera differenza tra successo e fallimento non è sapere cosa mangiare e cosa non mangiare, ma è sapere cosa fare quando le cose vanno male e come rialzarsi in caso di insuccesso riprendendo di nuovo le buone abitudini che magari momentaneamente avevi abbandonato.

Ecco di cosa tratta questa sezione del libro. Il segreto del successo è avere un piano, capire dove e cosa potrebbe andare storto ed essere pronto per questo. Sono questi piccoli ostacoli che distruggono i sogni di così tante persone...ovvero non sapere come rimettersi in carreggiata quando si sbaglia.

Nelle prossime sezioni imparerai semplici suggerimenti per rimanere concentrato ed “in pista”, oltre a

imparare cosa fare quando le cose vanno male (inclusa quella festa in cui hai mangiato l'intero buffet e hai bevuto l'intero bar)! Datevi il permesso di sbagliare.

Hai il permesso di sbagliare!

Con ciò intendo che hai il permesso di fallire, cadere e sbagliare.

Questo concetto è super-importante perché ti toglie la pressione psicologica del voler riuscire per forza e a tutti i

costi. Ricorda, sei un essere umano e gli umani commettono errori.

Inoltre, cambiare le vecchie abitudini inizialmente è difficile e richiede disciplina.

Ma il vero motivo per cui questo aspetto è così importante è che spesso siamo così spaventati dal fallimento, che non siamo in grado di iniziare!

Sei forse troppo spaventato per provare perché potresti abbatterti ai primi insuccessi, sentendoti poi male e

pensando a cosa diranno gli altri?
Questo (da una prospettiva logica) è
pazzesco.

Datti il permesso di sbagliare!

Togliti la pressione e sappi che fare
qualcosa è sempre meglio che non fare
nulla.

L'industria alimentare è contro di te e il
loro marketing cercherà di convincerti
che i loro prodotti sono davvero la
migliore soluzione per la perdita di

grasso. Dai vari frullati artificiali alle pillole o ai programmi di esercizio/allenamento, tutto è montato al fine di indirizzare il consumatore verso una determinata scelta.

Il loro marketing è intelligente e progettato per spingere pulsanti emotivi inconsci che poi ti spingeranno ad acquistare.

Inoltre avrai amici che saranno contro di te. In realtà probabilmente non sono contro di te, ma potrebbero aver paura

di cambiare, di avere un aspetto migliore, di sentirsi più felici e avere più fiducia. Hanno solo paura di perdere il nuovo te stesso e (forse inconsciamente) cercano di trattenerci.

Alcune persone saranno semplicemente gelose. Questi sono i cosiddetti "Haters" indipendentemente da ciò che fai saranno sempre pronti a giudicare negativamente qualsiasi scelta. Chiederanno il tuo segreto e quando tu gli dirai che si tratta solo di cibo sano, non ti crederanno perché penseranno che possiedi un segreto che vuoi tenere solo

per te. Non ti preoccupare vai avanti!

Io conoscevo un amico che iniziava a preparare i pranzi al mattino e li portava al cantiere nel quale lavorava.

Inizialmente tutti ridevano di lui. Stava mangiando pollo e verdure mentre tutti gli altri mangiavano panini con pancetta e pranzavano nei fast food a pranzo e cena. Mentre i suoi colleghi ridevano e ingrassavano, il mio amico era diventato più magro e anche di un aspetto esteriore più gradevole.

Dopo aver inizialmente incassato le varie critiche, pochi mesi dopo i suoi collaboratori hanno iniziato a chiedere il suo consiglio ed il suo parere su come nutrirsi nel miglior modo possibile.

Aveva iniziato una tendenza....

Rifiutando di ascoltare e ridendo delle loro critiche ha fatto quello che sperava di fare e ha cambiato il suo corpo.

Ha preso la sua salute più seriamente di quanto non abbia fatto con le loro battute

e critiche.

Il mio punto è questo. Non avere paura del fallimento e non avere paura di ciò che gli altri potrebbero pensare se fallisci.

Certo che se farai del tuo meglio per mangiare pulito e farai questo l'80 - 90% delle volte avrai tantissime possibilità di successo.

Quando hai una brutta giornata, non ti buttare giù esci e cerca di distrarti.

Tienilo bene a mente. Il fallimento non è una brutta giornata che va male!

Se dovesse accadere riprenditi! Prendi nota di dove è andato tutto storto e impara dall'esperienza passata. Perdonati e cerca di non commettere lo stesso errore la prossima volta.

E quando le persone intorno a te chiedono "Hai già abbandonato quella dieta?" Li ignori. Non lasciare che ti controllino e non lasciare che la paura

di fallire (dato che segretamente sperano che tu fallisca, così che possano sentirsi meglio con le loro vite e le loro terribili diete) ti trattenga.

Ignorali e ricorda che lo stai facendo per te, non per loro.

Come creare un'abitudine

Questo titolo rappresenta un classico per chi si occupa di formazione e crescita personale.

Quando provi ad agire ci sono due

tipologie di persone.

Se sei una di quelle persone che prendono i consigli alla lettera, allora vai sempre dritto e proverai a fare tutto in una volta e nel lasso di tempo più breve possibile. Ma per la stragrande maggioranza, siamo creature abitudinarie e mentre alcune persone passano da una abitudine all'altra velocemente, la maggior parte di noi non può.

E "Sì" so che vuoi risultati veloci, ma

quando parliamo di questo stile di vita non si tratta di una settimana o un mese.

Si tratta di rendere questo “modo di vivere” la tua scelta numero 1.

Si tratta di riscrivere le vecchie abitudini alimentari in modo permanente in modo da poter perdere facilmente o saper gestire il peso in eccesso.

Infatti quando mangi pulito scoprirai che puoi mangiare più di quello mangiavi rispetto a quando non stavi facendo la dieta perché eviterai tutti i cibi

ipercalorici e poco nutrienti (gli alimenti a calorie vuote). La dura realtà è che è difficile concentrarsi su più abitudini ed avere successo contemporaneamente, per sempre.

Quello che succede di solito è che le persone si sforzano troppo inizialmente a causa dell'entusiasmo, dopodichè si annoiano e tornano ai loro vecchi modi.

Si tratta di imparare a ricablare il modo in cui si pensa al cibo e cambiare la mente, il corpo le papille gustative, in

modo permanente. Il modo più semplice per farlo e il modo migliore per aumentare le probabilità di successo a tuo favore è concentrarsi su un'abitudine alla volta. Quando inciampi o cadi (avrà brutte giornate) allora rifiuta di arrenderti come descritto nel capitolo precedente.

Guardati nello specchio.

Guarda il tuo fisico e ricorda a te stesso il vero motivo per cui stai intrapreso questo percorso!

Ti aiuterà a superare quei momenti di debolezza quando stai per razziare il frigo a tarda notte e ti aiuterà a concentrarti sull'unica abitudine finché non sarà naturale come lavarti i denti la mattina e la sera. *Quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?*

Il tempo può variare da 21 a 28 giorni, quindi dovresti solo aggiungere una nuova abitudine ogni minimo 21 giorni, ma *usa la tua discrezione ed il tuo buon senso*. Non siamo automi. Alcune abitudini sono più difficili di altre da

cambiare. Quindi se è facile, fallo per 7 giorni e vedi cosa succede. Se è difficile, provalo più a lungo.

Per darti un esempio *mi ci sono voluti quasi 2 anni* per provare a frenare completamente la mia dipendenza da zucchero. Cominciai con il dimezzare il mio quantitativo di zucchero. Poi l'ho sostituito con il miele. E ora, per essere sicuro di non essere mai tentato, non c'è zucchero nella mia casa.

Alcune abitudini potrebbero richiedere

anche più tempo, ma puoi eliminarle. Se vuoi rimuovere lo zucchero dalla tua dieta, si potrebbe iniziare scambiando un cereale ricoperto di zucchero. Poi puoi passare come nel mio caso al miele e poi abbandonare del tutto i dolcificanti.

Ciò che conta è l'obiettivo finale. Se hai 40 anni e ne vivrai altri 100 cosa sono uno, due o tre mesi per cambiare un'abitudine di cui trarrai vantaggio per anni e, si spera, decenni? Cambiare l'abitudine di bere invece di 1 bicchiere

d'acqua al giorno 8 bicchieri, potrebbe essere semplice da affrontare. Ma in questa semplicità la buona notizia è che questo aumenterà l'autodisciplina e renderà le abitudini future più facili da cambiare.

Un pasto alla volta

Ora puoi utilizzare la strategia che abbiamo sopra esposto sfruttandola per poter cambiare una abitudine alimentare.

Mi spiego.

Potresti decidere che eliminerai lo zucchero dalla tua dieta. Questa è l'abitudine ma potresti usarla lavorando contemporaneamente su un pasto alla volta.

Ad esempio, se ami i cereali zuccherati per colazione e vuoi fare il cambio con l'avena, potresti eliminare inizialmente lo zucchero sui cereali. Quindi potresti aggiungere il miele per addolcire l'avena per aiutarti a compiere la transazione. Ora stai mangiando carboidrati di qualità superiore e hai

fatto lo scambio di zucchero raffinato con qualcosa di più naturale.

Poi con il tempo riduci il miele o inizia a sostituirlo con qualche fetta di banana prima di abbandonarlo del tutto. Ora stai cambiando una sola abitudine (rimuovendo lo zucchero per tutto il giorno) con un pasto (sostituendo i cereali con l'avena).

Potresti decidere di aumentare l'assunzione di acqua e di perfezionare la tua colazione allo stesso tempo, senza

apportare modifiche al pranzo e alla cena, a parte il fatto che avrai bevuto più acqua.

Concentrati su un pasto alla volta!

Questo è il momento dove devi usare la tua discrezione e fare una valutazione di quante cose puoi gestire in una sola volta e con successo. Questo è anche il luogo in cui devi concederti il permesso di sbagliare perché è molto comune per noi iniziare e finire troppo presto qualsiasi obiettivo ci siam posti. Solo tu puoi decidere quando è troppo o

poco. *Ricorda che è una maratona non uno sprint.*

Se decidi di concentrarti sul cambiare un pasto alla volta, potresti iniziare sostituendo la solita colazione con uova strapazzate e una porzione di frutta. Ora invece di grano, zucchero e latte hai proteine, grassi e carboidrati con un mix salutare di micronutrienti.

Questo è un inizio più equilibrato della giornata con tutti e tre i macronutrienti e carichi di calorie che forniscono molti nutrienti e nutrimento. Se riesci a farlo e

ti viene facile per i prossimi 7 giorni, applica una nuova abitudine o inizia a cambiare un pasto diverso. (ad esempio il pranzo).

Questo sforzo ne varrà la pena!

Fai qualcosa per cui il tuo futuro ti ringrazierà

Questo concetto è tremendamente potente.

Guardati allo specchio, guarda il tuo fisico e chiediti: “Quanto sono felice?”.

Pensa a cosa vuoi cambiare e visualizza come puoi migliorare.

Questo non ha nulla a che fare con la vanità!!

Ricorda quell'immagine. Bloccala nella tua mente perché quando la tentazione ti colpisce devi ricordarti di come sei e quanto vuoi questa situazione e quanto sei serio nel fare il cambiamento. È probabile che ci siano due ragioni per cui vuoi iniziare a mangiare pulito.

Il primo è quello che dici a tutti e il

secondo è il vero motivo - il motivo per cui tieni duro. Una singola persona potrebbe dire che vuole solo perdere peso e avere un aspetto migliore, inserirsi in un abito più piccolo o altro.

Ma in fondo - quello che non stanno dicendo alla gente - è che sono un po'soli e credono che se dimagriscono saranno più propensi a trovare qualcuno. *Questa è la vera ragione per cui vogliono perdere peso e non c'è niente di sbagliato in questo.*

Per altri potrebbe essere perché hanno paura di morire di malattie cardiache e lasciare i loro figli da soli. Ancora una volta mantengono questa vera ragione per loro non parlandone con nessuno perché non vogliono essere chiamati paranoici.

Siamo tutti unici e abbiamo le nostre motivazioni.

È importante essere onesti con se stessi e scoprire il vero motivo per cui vuoi farlo e farlo perché renderà il tuo un viaggio molto più facile. Quando i tempi

sono duri e hai bisogno di un po' di disciplina e determinazione in più, ti guardi allo specchio e ti ricordi di quella vera ragione. Quindi *"Fai qualcosa per te stesso ed il tuo futuro ti ringrazierà!"*

Avere un corpo snello e attraente non è qualcosa che hai raggiunto oggi e finisci domani. Ti permetterà una vita più lunga e più sana fermo restando che viviamo sempre sotto lo stesso cielo ed un imprevisto potrebbe sempre accadere. È grazie alle azioni e alle abitudini

cumulative che inizierai da oggi o che hai fatto in passato che avrai un futuro decisamente migliore.

Quindi la prossima volta che fai un barbecue e ci sarà un sacco di carne, insalata (che sono normalmente lasciate e vanno buttate) e un sacco di pane bianco ...

Ricordati di fare qualcosa per cui il tuo futuro te stesso ti ringrazierà.

Evita il pane e carboidrati

iperglicemici, quindi mangia della verdura e scegli i tagli più magri di carne, pollame e pesce. Il solo fatto di fare scelte più sane, è sinonimo di benessere e disciplina che sta già attuando.

Potrebbe sembrare difficile ora ma, migliorando le tue abitudini alimentari, cambierò anche il modo in cui vedi ed assapori il cibo. Inizierai a fare scelte più sane non solo per la disciplina ma perché ti senti meglio quando mangi meglio, e alla fine sarà solo normale.

Quando stai per mangiare qualcosa che sai non possa far bene alla tua salute chiediti: "Ho davvero bisogno di mangiare questo?"

Riepilogo e conclusione

Focalizziamo ora una situazione standard in cui la maggior parte di noi, me compreso, ha vissuto.

Immagina questa circostanza!!

È venerdì, non hai niente da fare il

mattino seguente, così rimani in piedi fino a tardi.

Stai guardando un film, non è bello ma sei troppo pigro per alzarti, lavarti i denti ed andare a letto.

Così vegeti sul divano guardando lo stesso il film.

Durante gli spot pubblicitari ti alzi, fai una passeggiata in cucina e fai un raid nel frigo.

Non importa ciò che hai deciso di mangiare.

Questo è il caso dove un diario alimentare è importante. Tieni traccia del cibo che hai mangiato, *quanto* hai mangiato, *quando* hai mangiato e *come ti sei sentito* subito dopo. Quindi ora puoi guardare indietro e porre le domande:

Che cosa ha provocato questo errore?

Il tuo diario alimentare è un ottimo modo per scoprire il tuo tallone d'Achille

quando si tratta di mangiare.

Per alcuni può essere tornare a casa da una notte di bevute con i loro amici per altri è stata una brutta settimana in cui il cibo è stato il comfort dove rifugiarsi.

Per altri ancora il punto debole è rappresentato dal fatto di non essere in grado di preparare i pasti da portare al lavoro. Si svegliano troppo stanchi per preparare il loro cibo e andare a lavorare promettendo a loro stessi che non mangeranno nulla o riproponendosi

di mangiare salutare dalla gastronomia all'angolo.

Quello che succede nella realtà è che hai troppa fame e ti farai tentare dal distributore automatico dell'ufficio. Oppure l'alternativa sarà di andare alla gastronomia, (dove le torte sul bancone ti tentano e ti stuzzicano) e uscirsene con un bel panino.

Il tuo successo dipende dalla conquista di queste vecchie abitudini. E' giusto che sia tu a controllare le tue abitudini e

non il contrario. E' meglio che tu impari a identificare le cause e a stroncarle sul nascere prima che esse abbiano luogo. Sii radicale e deciso nelle scelte! Se non puoi mangiare un solo biscotto perché sai di non saperti fermare e quindi rischi di mangiare l'intero pacchetto, *smetti di acquistare biscotti*. Personalmente è una delle strategie che io preferisco.

Il principio che regola il VOLERE mangiare in un determinato modo è simile alla situazione di coloro che vogliono smettere di fumare.

Come smettere di fumare?

Con disciplina e determinazione.

Con un po'di disciplina e determinazione puoi ottenere qualsiasi cosa dalla vita!

Ultimi consigli prima di lasciarti e considerazioni personali

Come avrai potuto facilmente intuire non è difficile mangiare sano...o meglio non

è difficile capire come funziona questo stile di vita.

Le difficoltà più grandi risiedono nella propria forza di volontà oltre alla forza dell'ambiente esterno che inevitabilmente ci condiziona.

Parlando ironicamente è il marketing l'indicatore più semplice di ciò che non dovresti mangiare. In teoria dovresti fare tutto l'opposto di quello che ti consigliano di fare. Cereali raffinati, pasti a basso contenuto di grassi e altri

prodotti alimentari, invece, ci sono stati pubblicizzati perché non ci sono benefici nutritivi e raramente c'è una ragione per cui dovremmo sceglierli rispetto al cibo sano.

I produttori devono imballare i prodotti e rinforzarli con vitamine e minerali o fare affermazioni di questo o dell'altro prodotto di quanto sia buono e salutare per noi (*senza menzionare magari gli effetti dannosi*). Oppure li vendono per comodità, approfittando delle nostre vite frenetiche le quali non permettono una

buona informazione a spese della nostra salute.

Purtroppo i prodotti altamente raffinati non ci nutrono a dovere e non ci saziano.

Influenzano i nostri ormoni della fame ed influenzano contestualmente il nostro metabolismo. (Ti suggerisco di leggere in merito il mio libro *Alimentazione: Gli ormoni della fame e della sazietà che influenzano la tua dieta*)

Le grandi aziende del settore alimentare

guardano inevitabilmente al business rendendo difficile la scelta del cibo circondandoci di tentazioni.

Ma puoi farcela! Ora ti scrivo di seguito un rapido promemoria dei punti principali:

Passo 1: Impegnati a eliminare il cibo malsano

Ricorda che questa non è una dieta è un modo di vivere. Potresti non riuscire immediatamente ma avrai successo se persisterai.

Passaggio 2 Tenere un diario alimentare

Possiamo solo migliorare le cose che misuriamo. Prima di iniziare a mangiare pulito, tenere un diario alimentare e quindi analizzarlo per i problemi importanti.

Ricerca il 20% dei problemi. A volte il 20% di alcune situazioni causano circa l'80% dei problemi. (principio di Pareto)

Se riesci a tenere il tuo diario alimentare per sempre, fallo. Se non lo fai, ed apporti modifiche alla tua dieta o introduci una nuova abitudine, monitora come ti senti.

Passo 3 Concentrati sulle abitudini

Le buone abitudini sono facili da vivere e da osservare. La realtà è che tu hai una maggiore possibilità di cambiamento se fai di questo stile di vita un'abitudine. Il modo migliore per farlo è lavorare su un'abitudine alla volta.

Scegli una delle regole che ti ho spiegato e lavora per rendere ogni regola un'abitudine permanente. Questo è un piano alimentare salutare e sostenibile ed è l'unico di cui avrai mai bisogno, quindi il tempo e lo sforzo necessari per riuscire saranno ampiamente ricompensati.

Raccoglierai i frutti e vedrai i cambiamenti sia a livello estetico sia e soprattutto a livello salutistico.

Passo 4: Pianifica e prepara

Pianificazione e preparazione sono fondamentali. Organizza il tuo cibo per la settimana successiva e poi acquista SOLO i cibi necessari.

Cucina il cibo la sera prima o prepara i pasti durante il fine settimana.

Passo 5: concediti il permesso ed il lusso di fallire

Le cattive abitudini sono difficili da modificare ed è facile che queste cattive abitudini (qualunque esse siano) possano portarti fuori strada.

Una cattiva abitudine potrebbe essere rappresentata dal dimenticare di fare acquisti, non riuscendo a preparare un buon pasto in tempo e pertanto a mangiare molto e male la sera tardi. Tutti noi commettiamo errori e non devi essere perfetto. Quando va male e quando commetti un errore, esso fa parte della vita. Annotalo nel tuo diario alimentare e prendi provvedimenti per evitare di ripetere lo stesso errore.

Assicurati di non essere mai frustrato o

di lasciare che gli altri ostacolino i tuoi obiettivi.

Passo 6 Trova il tuo vero motivo e la tua vera ragione per portare avanti questa scelta.

Ricorda che ci sono due ragioni per tutto.

Qualunque sia la ragione del tuo successo, tienilo in prima linea nella tua mente e ricorda a te stesso quanto sia importante per te.

Quando senti che potresti iniziare a

sbagliare pensa a quella ragione.

Ricorda che ne vale la pena! Il tuo futuro ti ringrazierà per questo!

Passo 7: investi in te stesso

Scaricando e leggendo questo libro hai investito su te stesso e sulla tua salute.

Continua a investire nella tua educazione sulla dieta, nutrizione e cucina. Mangiare sano non è noioso perché non mangerai mai le stesse cose. Il mondo è pieno di diversi tipi di cibo, erbe e

spezie che possono essere utilizzati per rendere il vostro cibo gustoso migliore e in molti casi hanno le proprie proprietà salutistiche (ad esempio l'aglio).

Impara a cucinare e scoprirai come il cibo che prepari abbia un sapore migliore di quanto la maggior parte delle persone indesiderate comprano (e chiamano cibo).

La vera gioia del mangiar sano sta nel fatto che guardando un ottimo pasto e sai che è stato cucinato magari a casa con

cibo vero e (idealmente) coltivato in modo organico dalle persone locali che si possono incontrare sabato al mercato.

Fa bene al tuo corpo, è una grande educazione da trasmettere ai nostri figli. Inoltre sostiene in questo modo gli agricoltori sempre più in difficoltà a causa delle grandi aziende che la fanno da padrone. Mangiare bene influenzerà anche il tuo essere felice! Il cibo influisce sicuramente sui nostri ormoni e i nostri ormoni controllano tutto emozioni incluse!!!!

Non c'è davvero nessun aspetto negativo questo stile di vita e (se sei supermotivato) potresti anche iniziare a coltivare il tuo cibo, risparmiare più soldi, divertirti all'aria aperta e imparare un'abilità veramente importante allo stesso tempo. Speriamo che la vera rivoluzione alimentare possa partire da qui. Mi auguro che questo libro ti sia servito a comprendere quelle dinamiche alimentari necessarie per star bene con te stesso e nella vita!

Mangia sano, vivi sano!!

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati

LIBRO III

DIETA CHETOGENICA

DIETA CHETOGENICA
RICETTE....E NON SOLO: 60
GUSTOSE E FACILI RICETTE DA
PREPARARE ADATTE A TUTTI
ANCHE PER PRINCIPIANTI –
CONSIGLI ALIMENTARI

ANTONIO DI CHIARA

Alimentazione: Come prendersi cura del proprio intestino e della propria salute, con una dieta sana, corretta e naturale

[*Alimentazione: 4 LIBRI IN 1 - Consigli completi per una alimentazione naturale, una dieta sana ed una salute migliore*](#)

Insonnia: Tipologie, cause e soluzioni

Insonnia: Vietato rimanere svegli!

Consigli pratici e rimedi naturali

Insonnia: Rimedi naturali da 0 a 3 anni

Insonnia: Le cause interne ed il ciclo circadiano degli organi! Rimedi naturali

Metodo S.A.N.I. : Suono ed Armonia del Corpo Naturalmente Integrati (e book dedicato ai musicisti che soffrono di mal di schiena ma anche a tutte le persone che desiderano migliorare questa problematica)

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook. I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

INDICE

Premessa

*Perché dovremmo eliminare/diminuire
gli zuccheri?*

Le keto ricette

Colazione

Keto breakfast Muffin

Keto frittelle

Breakfast sandwich

Colazione energetica con salsa verde

Anelli al peperoncino

Keto egg bites

Breakfast bowl

Keto patate

Mini Polpettone a colazione

Keto Jalapeno Muffins

Ricette e zuppe cheto per il pranzo

Minestra cheto ai broccoli

Keto Taco Soup

Zuppa cheto al pollo

Zuppa cheto agli spinaci

Keto Zuppa Toscana

Keto Zuppa parmigiana

Keto Zuppa di cavolfiore

Keto Zuppa ai broccoli e formaggio

Keto Zuppa di Queso

Keto Zuppa di granchio

Keto Insalata

Keto insalata di broccoli
Keto insalata di primavera
Keto insalata di uova
Keto Caesar Salad
Keto insalata di peperoni
Keto insalata di pollo
Keto insalata di tonno
Keto insalata di spinaci
Keto insalata di patate

Ricette per la cena

Keto manzo di carne mongola
Keto pizza ai peperoni
Keto pizza rapida
Keto pizza ai funghi
Keto bufalo e pollo
Keto lasagna

Keto parmigiana (casserole)
Keto polpette di formaggio
Keto pollo con formaggio
Keto cheeseburger

Ricette per dessert

Keto torta
Keto cheese cake fat bomb
Keto brownies
Keto gelato
Keto crepes
Keto Naan
Biscotti al burro di arachidi
Keto crepes al limone

Sfere di burro di arachidi
Nut free keto brownie
Smoothies
Smoothie al Caffè
Smoothie alla zuppa
Smoothie agli anacardi
Keto frappè
Smoothie all'avocado
Smoothie al collagene
Smoothie fat bomb
Smoothie alla cannella
Smoothie tropicale

Conclusioni

L'importanza dell'asse ormonale e l'alimentazione

Perché dovremmo limitare lo zucchero raffinato nella nostra dieta?

Indipendentemente da ciò che la pubblicità dice sui loro alimenti che contengono zucchero, resta il fatto che i cibi zuccherati sono una scarsa fonte di nutrienti. Ad esempio, lo sciroppo d'agave e di acero viene spesso sovraccaricato di zucchero e i produttori

affermano che contengono anche tracce di vitamine e minerali.

Tuttavia, bevendo o mangiando questi alimenti contenenti zucchero, non aspettarti di ottenere l'assunzione giornaliera raccomandata di zinco, ferro e altri nutrienti.

Il tuo corpo non ha bisogno di zucchero; sarebbe meglio ottenere tutta la tua energia necessaria da una dieta di cibi integrali con un equilibrio di proteine, grassi e carboidrati complessi.

Lo zucchero stesso non fornisce alcun valore nutritivo e di solito fornisce glucosio e fruttosio in quantità che il corpo non può utilizzare immediatamente, il che significa che di solito è convertito in grasso corporeo.

Gli alimenti zuccherati sono potenzialmente in grado di indurre dipendenza

Lo zucchero è identificato come sostanza che crea dipendenza da molti esperti

perché attiva gli stessi centri nel cervello che vengono stimolati dagli stupefacenti.

Anche se gli effetti di dipendenza dello zucchero sono più miti della morfina o della cocaina, il consumo elevato di zucchero può trasformarsi in una vera dipendenza. L'assunzione elevata persistente aumenterà il rischio di diabete, aumento di peso e sindrome dell'ovaio policistico.

Il consumo di zucchero può portare

inoltre a una riduzione delle difese immunitarie.

Gli studi hanno dimostrato che il consumo di zucchero può abbassare le difese del corpo. Quando il livello di zucchero nel sangue di una persona raggiunge i 120 mg / dl, la capacità dei propri globuli bianchi di distruggere virus e altri microrganismi che causano malattie può ridursi fino al 75%.

Un livello di zucchero nel sangue di 120 mg / dl può essere facilmente raggiunto

semplicemente mangiando dei biscotti o bevendo un bicchiere di succo di frutta in bottiglia.

Entro dieci minuti dall'ingestione di zucchero, il tuo sistema immunitario viene inibito e la capacità del tuo corpo di combattere contro batteri e virus può rimanere compromessa per un massimo di cinque ore dal momento in cui hai consumato lo zucchero.

Peggio ancora, le tue difese abbassate possono persistere anche più a lungo se

ti concedi cibi zuccherati più volte in un solo giorno.

Livelli di glucosio ematico e umore

Lo zucchero o i carboidrati semplici influenzeranno rapidamente i livelli di zucchero nel sangue e di conseguenza di insulina. Se consumi regolarmente zucchero, aumenti il rischio di insulino-resistenza, obesità, sindrome metabolica e diabete.

A parte questo, gli effetti dello zucchero sul corpo possono essere avvertiti in

pochi minuti dal consumo e questo è ciò che viene chiamato un picco di zucchero al quale seguirà un immediato crollo del picco stesso.

Ovviamente il tuo umore migliorerà velocemente ma allo stesso modo peggiorerà al susseguirsi del calo del picco glicemico.

Ciò accade sovente la mattina quando dopo il picco raggiunto a seguito di una colazione altamente zuccherina, segue un crollo dello zucchero e di conseguenza

dell'umore, a cui bisogna porre rimedio con un'altra "dose" di zucchero.

Ti sentirai irritabile e desideroso di più cibo zuccherino. Inoltre un consumo elevato di zucchero può causare affaticamento e difficoltà di concentrazione.

Superare una dipendenza da zucchero

Questi sintomi ed effetti possono essere evitati e invertiti evitando lo zucchero e altri alimenti che "agiscono come

zucchero" nel corpo. Se sei abituato a consumare grandi quantità di zucchero, l'astinenza causerà quasi certamente alcuni sintomi. Potresti provare mal di testa e irritabilità per alcuni giorni mentre il tuo corpo si disintossica.

Tuttavia, il lato positivo è enorme e una volta superato tale stadio scoprirai che il tuo umore e i livelli di energia sono diventati più stabili senza l'effimero effetto zucchero.

I pericoli dei dolcificanti artificiali

Molte persone usano dolcificanti artificiali ritenendo che queste siano opzioni più salutari rispetto allo zucchero normale. Ma questi dolcificanti artificiali saranno davvero la tua via d'accesso a un mondo pieno di dolcezza ma privo di conseguenze? Ecco alcuni dei comuni sostituti dello zucchero e i loro effetti noti.

ASPARTAME

L'aspartame è una sostanza presente in molti dolcificanti artificiali venduti oggi. Nonostante un numero crescente di

studi scientifici che hanno dimostrato che l'aspartame può causare diversi effetti avversi sulla salute umana, i consumatori continuano a utilizzare i dolcificanti artificiali contenenti aspartame.

Diversi studi hanno ripetutamente dimostrato che l'aspartame può causare linfomi, leucemie e tumori.

Questi studi hanno utilizzato ratti di laboratorio ma i ricercatori ritengono che i risultati dei suoi effetti sugli animali possano essere correlati alla

salute umana. Esistono anche prove per dimostrare che l'aspartame può peggiorare la sensibilità all'insulina di un individuo. Questa è una cattiva notizia per i diabetici che sono stati portati a credere che i dolcificanti artificiali possano essere la loro alternativa sicura allo zucchero.

SUCRALOSIO

Uno studio condotto su persone

gravemente obese che non erano consumatori regolari di dolcificanti artificiali ha provocato picchi di zucchero nel sangue più alti dopo aver bevuto il sucralosio. I ricercatori hanno anche scoperto che il consumo di sucralosio fa aumentare i livelli di insulina fino al 20%.

Splenda, che è una nota marca di sucralosio, è stata declassata dall'essere classificata "*sicura*" a in "*cautela*" dopo che uno studio italiano ha mostrato un legame significativo tra il consumo di

sucralosio e lo sviluppo di leucemia. È per questo motivo che i ricercatori affermano che il sucralosio non deve essere consumato da madri incinta.

“Questo divieto deve essere osservato fino a quando studi appropriati e risultati significativi dimostrano che il sucralosio è sicuro e non è una sostanza cancerogena” afferma il Dott. Morando Soffritti dell'Istituto Ramazzini di Bologna. Sfortunatamente, la FDA degli Stati Uniti aveva già approvato l'uso di Splenda come dolcificante da

tavolo.

SACCARINA

Durante gli anni '70 la saccarina era oggetto di controversie poiché era legata ai tumori della vescica nei ratti. Tuttavia, nel 2000 la FDA ha permesso che fosse venduto.

L'approvazione della FDA si basava su uno studio del 1977 che non mostrava alcun legame significativo tra la saccarina e i tumori della vescica, affermando che i ratti di laboratorio

erano stati alimentati con dosi molto elevate di saccarina.

Tuttavia, nel 2008 è stato condotto un altro studio sull'uso della saccarina e gli esperti hanno scoperto che i ratti alimentati con saccarina hanno guadagnato più peso. Ci sono state anche speculazioni sul legame tra il morbo di Alzheimer e il consumo di saccarina. Alcuni ricercatori sostengono inoltre che la saccarina potrebbe non essere sicura per le donne in gravidanza perché potrebbe danneggiare il feto.

Prendi le tue decisioni

Sebbene la carta proclamata dalla FDA (Food and Drug Administration) sia nata per proteggere la salute umana, le sue approvazioni sono state spesso disattese dopo poco tempo. Molti ricercatori della sanità ritengono inoltre che l'approvazione di un prodotto da parte della FDA non sia garanzia di sicurezza.

Chiunque sia preoccupato per la propria salute dovrebbe svolgere le proprie ricerche in maniera autonoma ed indipendente e perchè no testare sul proprio organismo come ci si sente se non abusiamo più degli zuccheri raffinati.

Sebbene il consumo eccessivo di zucchero sia dannoso per la salute umana, la sostituzione con i dolcificanti artificiali può peggiorare a volte la situazione pensando che non facciano male.

Per la nostra salute, faremmo molto meglio a modificare i nostri gusti senza privarsi del piacere della tavola, ma *confinando quest'ultimo in sporadiche "abbuffate" e non in metodiche abitudini.*

Il contenuto di zucchero nella frutta è salutare?

I frutti sono cibi sani, reali e naturali. Sono convenienti, si conservano facilmente e si prestano ad essere veloci spuntini da mangiare ogni volta che i

morsi della fame ci assalgono. Tuttavia, a causa della crescente consapevolezza dei pericoli dello zucchero, alcune persone sono preoccupate che il contenuto di zucchero possa essere pericoloso. Analizziamo insieme se questa paura è fondata o meno.

Quanto zucchero nella frutta?

La frutta contiene sia fruttosio che glucosio. La stessa cosa vale per lo zucchero da tavola e lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Lo zucchero da tavola è vicino al 50% di

glucosio e al 50% di fruttosio.

Nei succhi di frutta poichè sono un prodotto fabbricato, il rapporto glucosio/ fruttosio può variare, ma avremo per i prodotti finali, come per le bevande analcoliche, un rapporto di circa il 60% di fruttosio e il 40% di glucosio. I frutti variano notevolmente tra le specie nel loro contenuto totale di zucchero e il loro rapporto glucosio/fruttosio.

Ad esempio lo zucchero totale in un'arancia di medie dimensioni è di

circa 12 grammi mentre una tazza di fragole ha 7 grammi. Entrambi i frutti possono fornire una quantità media di 50 calorie e circa 3 grammi di fibre. Aggiungete a ciò la quantità di vitamina C, potassio, acido folico e altre vitamine e minerali che potete ottenere da questi frutti.

Il contenuto di zuccheri nella frutta varia notevolmente - avocado inferiore all'1%, albicocca 9%, mele 13%, banana 15%, arancia 9% - ma a queste percentuali, il consumo intaccherà di

pochissimo i livelli di zucchero nel sangue. Il tuo corpo avrà anche beneficiato di una serie di nutrienti.

Zuccheri nei prodotti manifatturieri

Dall'altra parte, una bottiglia da 600 ml di soda può fornire 240 calorie e 65 grammi di zucchero totale. Sfortunatamente, una bottiglia di soda non contiene alcun nutriente, poiché la sua composizione è quasi interamente zucchero e acqua.

Lo stesso si può dire per i succhi di frutta i quali contengono una percentuale

di frutta molto molto bassa. L'ingestione di questo volume di zucchero, senza un tampone di altri componenti dietetici come la fibra, farà aumentare i livelli di zucchero nel sangue, provocherà un rilascio di insulina e un corrispondente calo di zucchero che scatenerà una risposta di fame. Nel frattempo, il fegato farà gli straordinari per convertire il fabbisogno energetico in eccesso in grasso corporeo.

Nessun confronto!!

La frutta fresca ha un alto contenuto di

zuccheri rispetto alla maggior parte degli alimenti interi e dovrebbe essere una componente di una dieta sana. Idealmente, la frutta dovrebbe essere considerata la componente "dolce" di quella dieta.

Confrontando i benefici per la salute della frutta con dessert, bevande analcoliche o altri dolci artificiali trasformati, è un gioco da ragazzi: **i frutti vincono a mani basse.**

È anche importante notare che i succhi

di frutta potrebbero non essere sani quanto i frutti interi che si trovano in natura. I succhi di frutta non contengono fibre ma possono essere caricati con zucchero aggiunto per aumentarne il sapore e le vendite!!??

Sciroppo di mais ad alto fruttosio

C'è un'abbondanza di informazioni contraddittorie che fluttuano intorno ad HFCS (High fructose corn syrup) o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Questo dolcificante super-

comune è nascosto in una varietà enorme di cibi e bevande. Molti elenchi di ingredienti cercano di mascherare la sua inclusione poiché ha guadagnato una reputazione negativa.

Alcune fonti sostengono che non è peggiore di quanto lo sia lo zucchero da tavola normale e sottolineano che entrambi contengono glucosio e fruttosio. Sfortunatamente per i consumatori, HFCS è uno dei dolcificanti meno costosi in circolazione.

Molte aziende alimentari si basano su questo ingrediente a causa della sua economicità. Ciò significa che quei prodotti che contengono un maggiore volume di zucchero tendono a contenere HFCS, puramente per ragioni commerciali.

Perché il HFCS è dannoso per la salute?

I componenti principali di ciò che chiamiamo zucchero sono glucosio e

fruttosio. Il glucosio è la fonte di energia preferita del nostro cervello e del nostro corpo ed è prontamente usato come tale.

L'eccesso sarà convertito in grasso. Il fruttosio non è un combustibile preferito e, a meno che non vi sia un'assenza di glucosio, sarà facilmente convertito in grasso.

Nel processo di conversione del fruttosio in grasso, che avviene nel fegato, vengono prodotte anche tossine.

Il glucosio agisce in modo simile alle

proteine ai grassi e carboidrati complessi in quanto sopprime l'ormone grelina, interrompendo la nostra risposta alla fame. Il fruttosio non sollecita questa risposta, quindi gli alimenti contenenti un rapporto più elevato di fruttosio non ci fanno sentire sazi ma ci incoraggiano a mangiare di più.

Uno studio sui ratti ha scoperto che coloro che consumavano sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio guadagnavano una notevole quantità di peso in più rispetto a quelli che avevano accesso all'acqua addolcita solo con

zucchero da tavola. Entrambi i gruppi hanno consumato lo stesso numero di calorie.

Uno studio successivo ha monitorato l'aumento di peso dei ratti in un arco di tempo di 6 mesi. Lo studio ha scoperto che i ratti che mangiano HFC hanno mostrato grandi aumenti nei trigliceridi circolanti.

Ciò impedisce all'ormone leptina di segnalare al cervello che sei pieno. I ratti mostravano un aumento di peso

eccessivo e di grasso della pancia.

Questi studi hanno giustamente evidenziato i numerosi effetti negativi sulla salute del mais ad alto contenuto di fruttosio come lo sviluppo del diabete, l'obesità e altri problemi di salute.

Leggi le etichette!!!!

La parte spaventosa è che quando inizi a leggere le etichette nutrizionali, vedrai HFC in tutto, dai prodotti da forno alle bevande. Le persone scelgono erroneamente questi snack credendo che

saranno buoni per soddisfare il loro appetito, solo per scoprire che sono ancora famelici poco tempo dopo.

Per la tua salute, è vitale diventare un “detective del cibo” ed evitare questo veleno a tutti i costi. Potrebbe essere necessario del tempo per determinare dove si nasconde nei tuoi cibi preferiti.

Fai attenzione ai condimenti per insalata e alle salse che scegli di cucinare, pane, crackers, marmellata, burro di arachidi, salumi, barrette proteiche, barrette di

cereali e condimenti.

Quando controlli le etichette, stai attento allo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio che si maschera in uno dei seguenti modi:

"Sciroppo di glucosio"

"Sciroppo di mais"

"Sciroppo di dalia"

"Sciroppo di tapioca"

"Fruttosio cristallino"

"Frutta fruttosio"

In **Europa**, è spesso elencato come isoglucosio e in **Canada** si chiama Glucosio-fruttosio.

La verità è che lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio ha dimostrato di essere un importante contributo alla steatosi epatica, al diabete e all'obesità. Per questi motivi, numerosi studiosi consigliano di evitarlo a tutti i costi. Ciò non significa che qualsiasi altro zucchero sia un'alternativa sana.

Il dito è giustamente puntato sull'HFCS come dannoso per la salute umana, ma

qualsiasi zucchero consumato in quantità esagerate sarà comunque pericoloso.

Zuccheri diversi e la nostra salute

La ricerca continua a mostrare gli impatti negativi sulla salute umana dell'eccessivo consumo di zucchero. La linea di fondo è che tutto lo zucchero aggiunto, cioè qualsiasi zucchero non contenuto naturalmente negli alimenti interi, non è necessario e in definitiva non è buono per noi. Tuttavia, lo zucchero è aggiunto a molti degli

alimenti trasformati che mangiamo.

Ciò solleva dubbi sul fatto che lo zucchero che si trova naturalmente in alimenti come la frutta sia diverso dallo zucchero da tavola e da altri zuccheri raffinati.

La risposta è che tutti gli zuccheri non sono gli stessi per quanto riguarda la salute umana. Sta diventando sempre più evidente che dobbiamo essere consapevoli del tipo di zucchero che stiamo consumando e di come il nostro

corpo reagisce ad esso una volta mangiato.

Effetti dello zucchero della frutta

I frutti apportano molti benefici perché sono ricchi di minerali, vitamine, fibre e antiossidanti. È il contenuto di fibre della frutta che determina in modo determinante cosa accadrà allo zucchero una volta ingerito e quanto velocemente questo zucchero di frutta può essere scomposto nel tratto gastrointestinale.

Solo perché la maggior parte dei frutti ha un sapore dolce, non significa automaticamente che tutti abbiano la capacità di aumentare rapidamente i livelli di zucchero nel sangue.

Alcuni frutti hanno un **tasso di fibra alta** e un basso contenuto di zucchero, il che significa che avranno meno impatto sul glucosio nel sangue, poiché gli zuccheri saranno assimilati più lentamente.

La fibra rallenta la digestione del

glucosio nel corpo in modo tale da impedire che si verifichino picchi di insulina e successivi crolli di energia. Inoltre, il contenuto di fibre della frutta può aiutare a espandere l'intestino che dà all'individuo la sensazione di pienezza.

Zucchero di frutta e indice glicemico

I frutti possono essere classificati in base al loro indice glicemico. L'American Diabetes Association afferma che i frutti che sono ricchi di

fibre hanno un basso indice glicemico. Esempi di frutti che hanno un basso indice glicemico includono mele, pesche, bacche e arance e altri agrumi. Ci sono anche frutti che hanno un indice glicemico più alto come anguria, uva, uvetta e banane mature.

Questi sono i tipi di frutta che dovrebbero essere consumati in porzioni controllate in modo da non causare picchi di zucchero soprattutto alle persone con diagnosi di diabete.

Ciò significa che non devi assolutamente evitare o ridurre il consumo di frutta fresca per mantenere i livelli di zucchero nel sangue a un livello normale. *Presta piuttosto attenzione al loro indice glicemico.*

Effetti dello zucchero raffinato

Dobbiamo innanzitutto riconoscere che tutti i tipi di zucchero sono suddivisi dal corpo per l'uso in diversi processi metabolici. Tuttavia, le differenze tra i tipi di zucchero diventano evidenti sul

corpo dopo l'ingestione.

Lo zucchero raffinato si metabolizza molto rapidamente in fruttosio e glucosio causando un rapido aumento dei livelli di zucchero nel sangue e del rilascio di insulina.

I raffinati non solo ti impediranno di provare quella sensazione di pienezza, ma influenzeranno gli ormoni che ti fanno sentire ancora più affamato. Pertanto, ti ritroverai a desiderare una soda e una torta più ricca di calorie,

anche dopo averne già avuto abbastanza.

Dipendenza da zucchero

Molte persone mettono in luce la loro predilezione per gustose e dolci prelibatezze. Certo, hanno un buon sapore, ma lo sono anche molti altri prodotti alimentari che non sembrano invocare un bisogno così continuo e compulsivo di consumarli. Quindi, perché molte persone sono così attratte dai biscotti dolci cotti e da altri cibi zuccherati?

Come lo zucchero influisce sul comportamento alimentare

Il dottor Louis Aronne, direttore del Comprehensive Weight Control Center di New York, ha affermato che mangiare zucchero è come ingerire la cocaina.

Si è scoperto che le persone che abitualmente consumano un alto consumo di caramelle hanno un fortissimo bisogno di consumare questi cibi e hanno acquisito umore elevato nel

mentre e immediatamente dopo averle mangiate.

Tuttavia, quando sono privati di questi alimenti zuccherini, possono sperimentare risposte negative molto forti, coerenti con i sintomi di astinenza.

Il dottor Aronne ha anche affermato che se una persona consuma cibi zuccherati al mattino, tenderà ad un cattivo andamento per l'intera giornata per ciò che riguarda l'assunzione di zuccheri. Quando il livello dello zucchero si

abbasserà dal livello iniziale, molte persone tenderanno inconsciamente a desiderare più cibo a base di zucchero durante il giorno.

Lo zucchero stimola il cervello come fa la cocaina

Una ricerca condotta da un neuroscienziato di nome Joseph Schroeder del Connecticut College ha dimostrato che i cibi zuccherini stimolano il cervello di una persona esattamente come fanno le droghe come

la morfina e la cocaina.

Questo aiuta a spiegare perché così tante persone trovano difficile resistere agli alimenti che sono carichi di zuccheri anche se sono consapevoli dei loro effetti negativi sulla salute. Questa scoperta è parte di una ricerca che spera di scoprire di più sul legame tra scelte alimentari e comportamento umano.

Un altro studio sulla qualità altamente “dipendente” dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio è stato guidato

dal dott. Francesco Leri dell'Università di Guelph, in Ontario, Canada.

Questo studio ha mostrato che il consumo di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio può causare reazioni comportamentali tra i ratti di laboratorio che sono simili agli effetti dell'uso di droghe che danno assuefazione.

Nello stesso studio i ricercatori hanno dimostrato che gli animali da laboratorio e gli esseri umani hanno lo

stesso tipo di vulnerabilità quando si tratta di sviluppare una preferenza per gli alimenti ad alto contenuto di zucchero e per qualsiasi altra sostanza che crea dipendenza.

La dott.ssa Leri ha affermato che questo risultato spiega perché la dipendenza delle persone da cibi malsani ha portato a un'epidemia di obesità globale. David Kessler, che era il capo della Food and Drug Administration, ha dichiarato che lo zucchero e le sigarette condividono lo stesso effetto di dipendenza.

Entrambi questi prodotti contengono sostanze estremamente piacevoli, ma forniranno solo momentanea felicità.

Come lo zucchero influisce sulla produzione di dopamina

Un altro studio molto curioso ha anche osservato come molti ratti ingerivano zucchero in maniera compulsiva similmente ad una classica abbuffata umana di cibi dolci.

Questa abbuffata di zucchero stimolava il cervello a **produrre dopamina** prima e dopo il consumo di zucchero e l'effetto era simile a quello delle persone che assumevano eroina.

Gli esperti hanno anche confermato che l'elevato consumo di alimenti zuccherati può portare a cambiamenti nel livello di produzione e disponibilità di dopamina nei recettori del cervello.

Ciò significa che affinché una persona possa provare una perenne eccitazione da zuccheri, avrebbe bisogno di

consumare più zucchero la prossima volta. Molte persone da paesi di tutto il mondo sono dipendenti da zucchero senza rendersene conto. Per molti, i dolci sono diventati un alimento di conforto.

Rinunciare allo zucchero può essere difficile

Non vi è alcun dubbio che limitare o rinunciare allo zucchero apporterà benefici alla salute.

Gli unici guadagni percepiti sono il

gusto e il soddisfacimento di un impulso compulsivo.

Tuttavia, se il tuo corpo è condizionato a un elevato apporto di zuccheri, puoi aspettarti di passare attraverso un periodo di sospensione e i sintomi possono essere dolorosi e frustranti.

Questo periodo può durare da un paio di giorni a due settimane. *Potresti provare mal di testa, agitazione e sbalzi d'umore.*

Il risultato ne varrà la pena, per la tua salute, ma richiederà uno **sforzo**, soprattutto all'inizio. Se sei seriamente intenzionato a fermare la dipendenza da zucchero, i seguenti consigli si riveleranno utili:

Cerca un sostituto

Potresti provare alcuni tè naturali a base di erbe per soddisfare le tue voglie. Le bevande non zuccherate sono un'ottima opzione per riempirti e reidratarti.

Alcune scelte soddisfacenti includono: tè verde, tè al mirtillo o tè alla menta. Frutta secca, mandorle, uvetta o qualche miscela può essere un'altra opzione di snack salutare.

Rendere i dolci meno accessibili

Non sabotare te stesso. Fermare le voglie di zucchero sarà difficile se i tuoi armadi, frigo e banconi sono pieni di spuntini di zucchero, caramelle o cioccolatini. Se sei al lavoro, assicurati che non sia più possibile trovare dolci

vicino alla tua postazione di lavoro.

Mantieni un po' di gomma senza zucchero sulla tua scrivania e in auto per una soluzione rapida. Ottieni il sapore senza lo zucchero e le calorie associate.

Quando vai a fare shopping, evita di percorrere i corridoi del "cibo spazzatura". Leggi le etichette sulle "barre del cibo salutista", queste sono spesso bombe di zucchero sotto mentite spoglie.

Mantieni la tua cucina piena di frutta fresca e altri snack salutari che puoi facilmente afferrare quando desideri qualcosa di dolce.

Pulisci i denti

Prendi l'abitudine di lavarti i denti molto presto dopo aver mangiato i tuoi pasti. Alcune persone spesso bramano qualcosa di dolce dopo aver finito i loro pasti perché non gli piace il retrogusto lasciato in bocca.

Se, tuttavia, ti sforzi di lavarti i denti subito dopo aver mangiato, il gusto di menta del dentifricio aiuterà ad allontanare la voglia di consumare qualcosa di dolce solo per il fatto di non volerti rovinare l'alito.

Aspetta dieci minuti

Gli esperti di nutrizione consigliano che le voglie di zucchero possono durare solo fino a dieci minuti. Quindi, la prossima volta che senti l'impulso di cercare qualcosa di dolce, aspetta prima

i dieci minuti e lascia che la brama si plachi.

Questa abitudine ti renderà più agevole raggiungere l'autodisciplina e ottenere un migliore controllo sulle tue voglie dolci. Trova qualcosa di produttivo o creativo da fare mentre aspetti.

Se hai bisogno di incentivi per convincerti a superare la tua dipendenza dallo zucchero, ecco alcuni validi motivi per cui dovresti smettere:

"Lo zucchero non è sano in alcun modo"

Oltre ad avere un valore nutrizionale pari a zero, è qualcosa che ti priverà solo dei nutrienti necessari alla tua mente e al tuo corpo per funzionare bene. Inoltre, quando lo zucchero viene processato all'interno del tuo corpo, rimuoverà il calcio e altre risorse minerali e nel contempo danneggerà la tua flora intestinale.

"Lo zucchero ti rende ansioso"

Mangiare più cibi che contengono zucchero può renderti più vulnerabile ai sintomi di ansia e depressione. Consumare questi cibi zuccherini aumenterà la produzione di insulina e il ciclo dello zucchero picco / crollo può elevare i livelli di adrenalina.

"Lo zucchero danneggia il tuo pancreas"

Gli studi rivelano che lo zucchero comprometterà la capacità del pancreas

di funzionare bene. Quando ciò accade, puoi trovarti a diventare suscettibile a problemi renali, diabete e problemi cardiaci.

"Lo zucchero ti rovina i denti"

Più mangi cibi che contengono zucchero, più aumenta l'accumulo di batteri all'interno della bocca che contribuirà all'erosione dello smalto.

Come il consumo di zucchero può causare ansia e depressione

Numerosi studi hanno creato una comprensione più ampia degli effetti dannosi che lo zucchero può avere sulla salute fisica, ma non altrettante persone sono consapevoli dell'impatto che lo zucchero può avere sul *benessere mentale*.

Oltre a causare un giro vita importante, diabete, malattie cardiache, cancro e artrite un elevato consumo di zucchero può anche aumentare il rischio di ansia e depressione.

Lo zucchero può causare problemi soprattutto in sua assenza. Come abbiamo ampiamente spiegato è una sostanza che creando una abitudine può diventare una dipendenza.

Questo è particolarmente vero per gli aspetti mentali ed emotivi del consumo di zucchero. Molte persone ricorrono ai dolci, alle leccornie e alle bibite analcoliche come alimenti per il comfort e per “accendere” un umore spento.

Non è questa la sede per parlare degli aspetti psicologici del cibo ma è bene tenerlo sempre a mente.

Sebbene alla maggior parte dei lettori non piacerà l'analogia, se questo è un comportamento inconscio o 'guidato', non è diverso da una dipendenza da droga o alcool.

L'assenza di zucchero, purtroppo, può causare sentimenti di *ansia e stress*. Questo può evolvere in depressione e in casi estremi, schizofrenia soprattutto se

il soggetto è predisposto.

Lo zucchero colpisce gli ormoni della crescita del cervello

Un ricercatore psichiatrico britannico di nome Malcolm Peet ha condotto una ricerca sul legame tra la dieta di una persona e l'emergere di malattie mentali. Alcuni dei risultati iniziali della sua ricerca indicano una connessione molto forte tra il consumo di zucchero e

maggiori rischi di depressione e schizofrenia.

Gli effetti tossici dello zucchero, specificamente zucchero raffinato, sono risultati responsabili della soppressione dell'attività degli ormoni della crescita chiamati BDNF (brain derived neurotrophic factor), che sono cruciali per lo sviluppo e il corretto funzionamento del cervello.

La ricerca ha dimostrato che le persone che sono state afflitte dai sintomi della

depressione hanno riscontrato bassi livelli di BDNF. Livelli ridotti di BDNF possono influenzare negativamente lo sviluppo e la crescita dei neuroni con conseguente scarsa comunicazione e funzionamento delle cellule cerebrali.

Il consumo di zucchero causa infiammazione cronica

Un altro fattore che collega fortemente il consumo di zucchero alla depressione è la capacità dello zucchero di provocare *un'infiammazione cronica*. Ciò causerà

anche interruzioni nel normale funzionamento del sistema immunitario che possono avere un impatto negativo sul cervello e aumentare il rischio di depressione.

La presenza di infiammazione nel cervello può influire negativamente sul corretto funzionamento dei neurotrasmettitori, in particolare nell'ippocampo, influenzando in tal modo l'umore, la memoria, l'apprendimento e la ridotta capacità di svolgere altre funzioni.

Se sei affetto da cambiamenti dell'umore, ansia o depressione, considera fortemente che la tua dieta potrebbe avere un ruolo importante. Monitora i tuoi comportamenti alimentari, specialmente quelli indotti da eventi stressanti ed annota se questi si ripercuotono nel tuo carattere.

Come lo zucchero danneggia il tuo cervello

Un articolo pubblicato sulla rivista Nature affermava che lo zucchero è una sostanza tossica che dovrebbe essere regolata come alcol e tabacco. Questa conclusione si basava su molti studi condotti sugli effetti dello zucchero nel corpo, compreso il modo in cui altera diverse funzioni cerebrali.

Quando una persona mangia cibi zuccherini c'è un'area specifica nel cervello chiamata *nucleo accumbens* che inizialmente rilascia elevate quantità di *dopamina*. Quando una persona

mangia frequentemente alimenti contenenti zucchero, i suoi recettori della dopamina cominceranno a regolarsi, con conseguente minor numero di recettori di dopamina nel cervello.

Di conseguenza, la prossima volta che un individuo mangia un alimento zuccherino, l'effetto che ha nel cervello non è più intenso come lo era la prima volta che veniva mangiato. Pertanto, la persona deve mangiare più di questi alimenti zuccherini al fine di sperimentare lo stesso livello di

"piacere".

Questo spiega perché i cibi zuccherini causano reazioni chimiche nel cervello che possono causare voglie intense e difficili da resistere in una persona.

In che modo lo zucchero influisce sul fattore neurotrofico derivato dal cervello

La ricerca mostra che il consumo frequente di grandi quantità di alimenti zuccherati, in particolare quelli che

contengono "zuccheri aggiunti" può portare a una riduzione della produzione di BDNF, o fattore neurotrofico derivato dal cervello il quale è una sostanza chimica che svolge un ruolo cruciale nello sviluppo di neuroni e tessuti cerebrali responsabili della formazione di nuovi ricordi.

Senza BDNF, un individuo avrà maggiori difficoltà a memorizzare ricordi e imparare cose nuove. Bassi livelli di BDNF si trovano comunemente tra le persone che hanno alterato il

metabolismo del glucosio, in particolare quelli che sono stati diagnosticati con il diabete.

Se una persona continua a consumare cibi che contengono zuccheri aggiunti, il loro BDNF continuerà anche a diminuire, il che contribuirà al peggioramento della resistenza all'insulina.

Ciò significa che la persona avrà maggiori probabilità di soffrire di diabete di tipo 2 e altre malattie legate alla sindrome metabolica.

Sfortunatamente, il ciclo distruttivo dell'alto consumo di zucchero e dei livelli più bassi di BDNF sono difficili se non impossibili da invertire.

Livelli di zucchero nel sangue elevati legati al restringimento del cervello

Uno studio condotto dal dott. Nicolas Cherbuin della Australian National University ha dimostrato che le persone che hanno livelli di zucchero nel sangue più alti anche entro il range normale accettato hanno riscontrato un restringimento nelle aree del cervello

responsabili dell'elaborazione emotiva e della memoria.

Nel corso di un periodo di quattro anni, quelli con livelli di glicemia più elevati (ma ancora entro la gamma "normale", non diabetici o pre-diabetici) hanno mostrato una marcata riduzione della massa di aree specifiche del cervello rispetto a quelli con un livello di zucchero nel sangue più basso.

Gli esperti dicono che questa scoperta suggerisce fortemente che i livelli

elevati di zucchero nel sangue hanno effetti negativi sul cervello anche se una persona non ha il diabete.

Questi sono solo alcuni dei numerosi studi che dimostrano che le persone stanno lentamente ma sicuramente danneggiando la loro salute attraverso il consumo di zucchero. I gruppi sanitari incoraggiano tutti a mangiare più cibi interi e non trasformati e a ridurre gli alimenti con un alto contenuto di zuccheri.

Coloro che sono preoccupati per la salute della loro famiglia dovrebbero farlo ora, invece di aspettare che i governi pubblicino avvertimenti o stabiliscano politiche di regolamentazione sul consumo e la produzione di zucchero.

Il legame tra lo zucchero e il cancro

Esiste un legame tra consumo di zucchero e cancro? Più nello specifico, lo zucchero provoca il cancro? In caso contrario, mangiare zucchero alimenta

un cancro una volta iniziato? Ci sono livelli sicuri di consumo di zucchero?

Mentre sta diventando evidente che lo zucchero aggiunto non fa bene, è reso chiaro che il consumo eccessivo è estremamente dannoso per la nostra salute.

Il legame tra zucchero e obesità e diabete di tipo 2 è stato definitivamente stabilito, ma un legame preciso tra zucchero e cancro, sia come causa che come catalizzatore, è ancora oggetto di

ricerca e fortemente dibattuto.

Molti ricercatori hanno intrapreso studi per trovare le risposte.

Lo zucchero in eccesso induce il cancro

La Custodia Garcia-Jimenez dell'Università Rey Juan Carlos di Madrid e un team di ricercatori hanno studiato pazienti con alti livelli di zucchero nel sangue per periodi prolungati. Fanno luce su come livelli di glucosio persistentemente elevati creano un ambiente corporeo che favorisce lo

sviluppo di diversi tumori.

L'eccesso di zucchero nel sistema digestivo innesca il rilascio di un ormone chiamato GIP, (peptide inibitore gastrico) che provoca la produzione di insulina. Allo stesso tempo, aumenta anche la produzione di una proteina chiamata beta-catenina.

I livelli di questa proteina dipendono dai livelli di zucchero e livelli elevati hanno dimostrato di essere cancerogeni.

Livelli elevati di insulina promuovono la crescita del tumore

Ad aggravare questo è il problema che l'aumento dei livelli di insulina aumenterà anche il livello di infiammazione che rende il corpo più incline al cancro. Livelli elevati di insulina possono indurre la proliferazione delle cellule tumorali che avviene attraverso la via di segnalazione dell'insulina denominata IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina).

Le cellule tumorali hanno bisogno di zucchero per il metabolismo

Le cellule normali e le cellule tumorali non metabolizzano nello stesso modo. Le cellule normali richiedono ossigeno per essere in grado di svolgere i loro vari processi metabolici mentre le cellule cancerose funzionano in un ambiente anaerobico. In altre parole, le cellule normali hanno bisogno di ossigeno mentre le cellule tumorali disprezzano l'ossigeno. Le cellule tumorali invece metabolizzano attraverso la

fermentazione che è un processo che richiede zucchero.

In presenza di zuccheri adeguati, il metabolismo delle cellule tumorali può essere otto volte maggiore del metabolismo delle cellule normali. Una volta che queste cellule tumorali stabiliscono una dimora all'interno del corpo umano, dipendono in gran parte dalla disponibilità di glucosio per continuare a prosperare.

I tumori si nutrono di zucchero

Ci sono molte affermazioni che lo zucchero nutre i tumori. I pazienti con cure palliative spesso subiscono una crescita esponenziale del tumore, mentre gli operatori sanitari che li assistono forniscono dolcetti e bevande zuccherati al paziente.

La ricerca scientifica che include un gruppo di ricercatori dell'Huntsman Cancer Institute in Utah ha delineato il motivo e il modo in cui ciò avviene. La loro ricerca è stata pubblicata sulla

rivista Proceedings of the National Academy of Sciences, dimostrando che le cellule tumorali consumano maggiori quantità di glucosio rispetto alle cellule normali. Il loro documento di ricerca ha documentato come il processo di alimentazione degli zuccheri avvenga all'interno del corpo.

La deprivazione di zucchero può portare alla morte delle cellule tumorali

Un altro gruppo di ricercatori guidato dal Dr. Thomas Graeber ha rivelato

come la fame di glucosio possa attivare un loop di amplificazione di segnalazione che può portare alla morte delle cellule tumorali.

È attraverso l'aiuto di queste scoperte sul legame significativo tra zucchero e cancro che alcune forme di trattamenti alternativi sono più comunemente riconosciute, sebbene non totalmente accettate da tutte le principali comunità mediche.

Cura e prevenzione

Mentre c'è stata molta richiesta pubblica di una cura per il cancro, le conoscenze emergenti stanno facendo luce sulla prevenzione del cancro. C'è un caso sempre più forte che il consumo eccessivo di zucchero mette il corpo in uno stato favorevole allo sviluppo delle cellule tumorali. Sempre più ci stiamo rendendo conto dell'importanza della dieta come nostra migliore medicina. L'astinenza dallo zucchero aggiunto può essere una delle più semplici e potenti misure di prevenzione del cancro disponibili

Le Keto ricette

Dopo aver ampiamente argomentato circa i motivi per i quali sarebbe meglio evitare di assumere molti zuccheri, vi lascio alla parte principale del testo che riassume delle ricette semplicissime da preparare

Buon divertimento!!

Buona cucina!!

RICETTE KETO

PRIMA COLAZIONE

MUFFIN

Porzioni: 6-8

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo totale: 25 minuti

Ingredienti:

3 cucchiaini di cereali tostati caldi

3 uova

2 cucchiaini di panna

2 cucchiaini di farina di semi di lino

3 cucchiaini di olio di cocco

2 cucchiaini di Eritritolo

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaino di lievito in polvere

Modalità di preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi
2. In una ciotola mescolare il cereale tostato caldo ed aggiungere l'olio di cocco e mescolare bene
3. Aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare
4. Versare la pastella che si è formata in 6-8 tortine e cuocere per 15-18 minuti

5. Rimuovere e servire

KETO FRITTELLE

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

½ tazza di farina di mandorle

3 uova

½ cucchiaino di cannella

1 cucchiaio di burro

½ tazza di crema di formaggio

Preparazione:

1. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare con un frullatore
2. Versare in una padella 2-3 cucchiaini per volta del composto e cuocere per 1-2 minuti per lato
3. Rimuovere e ricoprire la frittelle con cannella o burro ghee.

BREAKFAST SANDWICH

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

3 cucchiaini di formaggio cheddar
grattugiato

1 uovo

1 fetta pancetta

Modalità

1. In una padella aggiungere il formaggio grattugiato con il forno a fuoco medio e spostare il tutto su un tovagliolo di carta quando inizia a sciogliersi

2. Cuocere l'uovo, riporlo sopra il formaggio e condire con poco sale Himalayano.

3. posizionare il restante formaggio sopra la parte superiore e servire

POWER BREAKFAST CON SALSA

VERDE

Porzioni:3

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

1 tazza di spinaci e sale

1 tazza di prezzemolo

4 spicchi d'aglio

4 cucchiaini di polvere canapa e olio d'oliva

4 fette di pancetta

1 tazza di rucola

1 uovo

10 asparagi

Modalità di preparazione

1. per il mix di salsa verde frullare con: olio di oliva,

prezzemolo, spicchi d'aglio, spinaci, canapa

2. Riporre in un piatto fette di pancetta e collocarla in forno a

325 gradi. Cuocere ponendo l'attenzione a non farla seccare

troppo!

3. Prendere la pancetta cotta ed avvolgerla sugli asparagi.

Aggiungere la salsa verde e cospargere con sale e pepe e

cuocere per altri 12-15 minuti

4. Togliere dal forno e servire

ANELLI DI PEPERONI

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

2 peperoni rossi - sale - pepe

6 uova

500 grammi di salsiccia

3 cucchiaini di parmigiano

Modalità di preparazione

Cospargere la padella con olio di cocco

1. in una padella riporre la salsiccia

2. Affettare i peperoni in 4-6 anelli, metterli in padella e cuocere

3. Versare l'uovo ed aggiungere il sale e la salsiccia. Se si desidera, gli anelli di peperone possono essere avvolti intorno alla salsiccia stessa.

4. Rimuovere appena pronti e servire

KETO EGG

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tempo totale: 30 minuti

Ingredienti

4 uova

½ tazza formaggio svizzero

½ tazza di ricotta di capra

½ cucchiaino di sale - pepe nero

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi e inserire una teglia

2. In una ciotola mescolare la ricotta, sale, formaggio, pepe, uova e amalgamare bene

3. Oliare la teglia con olio di cocco o burro ghee. Versare il composto in esso contenuto, aggiungere la pancetta e cuocere per 25 minuti

4. Rimuovere e servire la colazione

BREAKFAST BOWL

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

2 uova

2 fette di pancetta

½ tazza di formaggio cheddar

2 cucchiaini di burro

½ avocado

Modalità di preparazione

1. In una ciotola sbattere le uova e versare le uova sbattute nella padella, cuocere per 2-3 minuti.
2. Sistemare le uova con il formaggio grattugiato e la pancetta
3. Tagliare una fetta di avocado e metterlo sopra la pancetta

4. Ricoprire con burro ghee e servire

KETO PATATE

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

1 grossa rapa

½ peperoncino, aglio in polvere, sale -

prezzemolo

½ cipolla

2 fette di pancetta

1 cucchiaio di olio di oliva

Modalità di preparazione

1. in una padella aggiungere le rape e le spezie, cuocere per 5-6 minuti, aggiungere la cipolla e cuocere per altri 2-3 minuti

2. Tritare la pancetta e aggiungerla con gli altri ingredienti alla padella, cuocere per altri 2-3 minuti

3 A cottura avvenuta sistemare nel piatto e ricoprire il tutto con prezzemolo prima di servire

MINI BREAKFAST MEATLOAFS

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

500 grammi di salsiccia di maiale

1 uovo

1 tazza di formaggio cheddar tagliuzzato

4 fette di pancetta

4 fette di prosciutto

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi

2. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti

3. Miscelare il tutto e dividere in 6-8

porzioni e versare in degli stampini simili a quelli per fare i plumcake

4. Cuocere in forno per 30 minuti, togliere e servire

MUFFINS KETO JALAPENO ***(peperoncino grasso messicano)***

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

8 uova

230 grammi di formaggio

$\frac{3}{4}$ di tazza di panna - sale – e peperone jalapeno

8 fette di pancetta

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi
2. Aggiungere la pancetta
3. Creare una crema in una ciotola

mescolando, formaggio, pepe, uova e sale

4. Distribuire in 8- 10 tazze e aggiungere il jalapeno per ogni porzione

5. Cuocere in forno per 15-20 minuti, quando è pronto rimuovere e servire

RICETTE KETO PER IL PRANZO- KETO ZUPPE

BROCCOLI KETO SOUP

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 cucchiaio di olio di oliva

1 tazza di brodo di pollo

1 tazza di panna da montare

180 grammi di formaggio cheddar
grattugiato - sale

150 grammi di broccoli

1 gambo di sedano

1 carota piccola

½ cipolla

Modalità di preparazione

1. In una pentola aggiungere l'olio d'oliva (fuoco medio)
2. Aggiungere la cipolla, la carota, il sedano e cuocere per 2-3 minuti
3. Aggiungere il brodo di pollo e cuocere per 4-5 minuti

4. Creare una crema frullando i broccoli
5. Spargere con una spruzzata di formaggio e condire con sale

KETO TACO SOUP

Porzioni: 8

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

1 kg di carne macinata

1 cipolla

1 tazza di panna da montare

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

250 grammi di crema di formaggio

1 cucchiaino di aglio

1 cucchiaino di cumino

250 grammi di salsa di pomodoro

1 tazza di brodo di manzo

Modalità di preparazione

1. cuocere per un paio di minuti, cipolla, aglio e manzo
2. Aggiungere la crema di formaggio e mescolate fino a quando il formaggio è completamente sciolto
3. Aggiungere la salsa di pomodoro, la panna da montare, il brodo di carne
- 4 mescolare e portare ad ebollizione per poi servire il tutto

ZUPPA DI KETO POLLO

Porzioni: 4

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 kg di petto di pollo disossato

500 grammi pomodori tagliati a pezzi

½ cucchiaino di sale

180 grammi di crema di formaggio e avocado

2 cucchiai di taco

1 tazza di brodo di pollo

Modalità di preparazione

1. Riporre tutti gli ingredienti e cuocerli tutti a fuoco lento per 5-6 ore o fino a quando il pollo è cotto
2. Frullare la crema di formaggio e gli ingredienti del brodo
3. Quando si è pronti, rimuovere e servire

KETO SPINACI ZUPPA

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

125 grammi di spinaci

60 grammi di cipolla

125 grammi di panna da cucina

15 grammi di aglio

1 tazza di brodo di pollo

1,5 tazza di acqua

Modalità di preparazione

1 Versare un cucchiaino di burro ghee in una teglia, scioglierlo e fatevi rosolare la cipolla

2. Aggiungere l'aglio, gli spinaci il brodo di pollo e la metà dell'acqua

3. Cuocere fino a quando gli spinaci si scottano (l'aspetto deve essere verde brillante)

4. versare il tutto in un frullatore e se

necessario, aggiungere altra acqua

5. Servire con pepe e tostato di noci

KETO TOSCANA ZUPPA

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 kg di salsiccia italiana

½ tazza di panna da cucina

1 spicchio di aglio

2 tazza di cavolo

1 sacchetto di ravanelli

100 grammi di brodo vegetale

1 cipolla

Modalità di preparazione

1. Tagliare ravanelli in piccoli pezzi e amalgamare bene
2. In una pentola aggiungere cipolla e

salsiccia, cuocere fino a cottura ed aggiungere i ravanelli ed il brodo

3. Fate cuocere a fuoco medio, aggiungere la panna ed il cavolo

4. Fate cuocere per un paio di minuti

5. Rimuovere e servire

KETO PARMIGIANO ZUPPA

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo complessivo: 40 minuti

Ingredienti

1 fascio di broccoli (100 gr circa)

1 cucchiaino di pepe

1 cucchiaio di burro

1 cucchiaio di formaggio

1 cipolla

½ tazza calda

1 cucchiaino di sale

½ tazza di panna

Modalità di preparazione

1. In un tegame aggiungete la cipolla e cuocere
2. Versare i broccoli e cuocere fino a una leggera cottura
3. Combinare il preparato con panna e mettere in un frullatore. Frullare fino a creare una crema
4. Riportare la zuppa nella teglia e condire con sale
5. Servire e spolverare con parmigiano

KETO MINESTRA DI CAVOLFIORE

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

½ testa di cavolfiore

½ tazza di panna

½ peperone rosso

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe

1 cucchiaio di burro

1 cucchiaino di parmigiano

1 cucchiaino di erbe

Modalità di preparazione

1. In una teglia sciogliere il burro, aggiungere il cavolfiore e fate cuocere fino a quando si presenta morbido

2. Rimuovere dalla teglia e mettere da

parte

3. Fate sciogliere il burro e far rosolare il peperone

4. In un robot da cucina aggiungere il cavolfiore e miscelare, Aggiungere un pizzico di pepe e cuocere per 4-5 minuti

5. condire con sale e pepe

6. Ricoprire con parmigiano e servire

KETO BROCCOLI FORMAGGIO ZUPPA

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tempo totale: 30 minuti

Ingredienti

60 grammi di broccoli

3 tazze di brodo di pollo

1 cipolla

1 tazza di panna

150 grammi di crema di formaggio

1 cucchiaino di burro

1 spicchio d'aglio

Modalità di preparazione

1. In una teglia sciogliere il burro, aggiungere la cipolla, l'aglio e soffriggere

2. Versare la panna, il brodo di pollo e mescolate insieme i broccoli

3. Coprire e continuare la cottura per 12-15 minuti

4. Aggiungere il formaggio e cuocere

fino alla fusione dello stesso

5. Mescolare con salsa piccante

KETO QUESO ZUPPA (queso formaggio messicano)

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 kg di petto di pollo

1 cucchiaino di taco

1 cucchiaino di olio di avocado

50 grammi di peperoncini verdi

150 grammi di crema di formaggio

½ tazza di panna - sale

2 tazze di brodo di pollo

Modalità di preparazione

1. A fuoco medio cuocere il taco per 1/2 minuti

2. Aggiungere il brodo ed il pollo e cuocere a fuoco lento per 20 minuti, togliere il pollo e sminuzzarlo

3. Mescolare la crema di formaggio e la panna nella zuppa, e una volta che il formaggio si sarà sciolto, aggiungete il pollo

4.aggiustare di sale e servire

KETO ZUPPA DI GRANCHIO

Porzioni: 6

Tempo: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti –

1 cucchiaino di burro

1 cucchiaino di condimento

150 grammi di crema di formaggio

$\frac{3}{4}$ di tazza parmigiano

1 kg di polpa di granchio

Modalità di preparazione

1. In una pentola sciogliere il burro e aggiungere il condimento, la crema di

formaggio e frullare fino a creare una crema

2. Aggiungere il parmigiano, la carne di granchio e ridurre il calore

3. Cuocere a fuoco lento fino a cottura

4. Rimuovere e servire

INSALATA KETO INSALATA

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

1 fetta di pancetta

100 grammi di petto di pollo

30 grammi di formaggio

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaio di aceto di sidro di mele

½ avocado

1 testa di lattuga romana

Modalità di preparazione

1. Tritare tutti gli ingredienti e metterli in una ciotola
2. Mescolare bene e aggiungere pepe, olio e aceto
3. Predisporre nel piatto e servire

KETO BROCCOLI INSALATA

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

550 grammi di broccoli crudi

1 tazza di pancetta

½ cipolla rossa

1 tazza di avocado

1 tazza di noci di macadamia

½ tazza dolcificante

1 cucchiaino di mela biologica (sidro)

Modalità di preparazione

1. Posizionare la macadamia in un frullatore e frullare fino a quando si forma una crema
2. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene, versare sopra la miscela di noci macadamia e servire

KETO INSALATA VERDE DI PRIMAVERA

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

70 grammi di verdure miste

2 cucchiaini di pinoli

1 cucchiaino di aceto di lampone

1 cucchiaino di parmigiano

1 fetta di pancetta - sale e pepe

Modalità di preparazione

1. Cuocere la pancetta finché non sarà croccante

2. Posizionare le verdure in una ciotola con il resto degli ingredienti
3. Ricoprire con pancetta e servire

KETO EGG INSALATA

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

6 uova

2 gambi di sedano

2 gambi di cipolla verde

1 peperone verde

1 cucchiaino di senape

2/3 di tazza di maionese

Modalità di preparazione

1. Mettere le uova sode in una ciotola
2. Condire con pepe verde, cipolle e

sedano

3. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti e servire

KETO CAESAR SALAD

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

300 grammi di petti di pollo

1 cucchiaio di olio d'oliva - sale

50 grammi di pancetta

200 grammi di lattuga romana

30 grammi di parmigiano

Condimento

½ tazza di maionese

1 cucchiaio di trito di filetti di acciughe

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di senape

½ scorza di limone

1 cucchiaino di parmigiano

Modalità di preparazione

1. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti per il condimento e mettere da parte
2. Preriscaldare il forno a 375 gradi e cuocervi il petto di pollo in una teglia per 15-20 minuti
3. Tagliare in una ciotola il pollo a fette, e versare tutti gli ingredienti, il

condimento e mescolare bene

4. Servire con parmigiana

KETO PEPPERONI INSALATA
**(pepperoni in USA è il salame
piccante!!)**

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

½ avocado

12 fette di salame piccante

30 grammi di mozzarella

Modalità di preparazione

1. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti e servire

KETO INSALATA DI POLLO

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

2 gambi di sedano

½ cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya

1 cucchiaino di aneto fresco

½ tazza di noci pecan

500 grammi di petto di pollo

½ tazza di Mayo

1 cucchiaino di senape

Modalità di preparazione

1. Preriscaldate il forno a 425 gradi ed inserire il petto di pollo in una teglia. Infornate per 15 20 minuti
2. Rimuovere il pollo e tagliatelo a pezzetti
3. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti e mescolare fino a quando il pollo è completamente avvolto dal condimento
4. Quando si è pronti, aggiungere l'aneto e servire

KETO INSALATA DI TONNO

porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 scatola di filetto di tonno in vetro

½ cucchiaino di aneto

1 uovo sodo

1 fetta di pancetta

1 cucchiaino di maionese

1 cucchiaino di panna acida

1 cucchiaino di senape

Modalità di preparazione

1. Preparare pancetta, cipolla e far bollire delle uova fino a farle divenire sode

2. Nella ciotola di tonno, aggiungere l'uovo e la cipolla ed il resto degli ingredienti

3. Ricoprire con pancetta e servire

KETO INSALATA DI SPINACI

porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

2 tazze di spinaci

½ avocado

1 fragola

Condimento

2 fette di pancetta

1 cucchiaio di olio di avocado

Un pizzico di peperoncino

1 cucchiaino di origano

½ spicchio di aglio

½ cucchiaino di sale - mezzo limone

Modalità di preparazione

1. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti
2. In un'altra ciotola mettere gli spinaci e versare il condimento
3. mescolare bene e servire

KETO INSALATA DI PATATE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

1 cavolfiore

1 cucchiaio di senape

1 cucchiaino di semi di sedano

½ cucchiaino di sale

½ tazza di sedano

1 cucchiaino di aneto

½ tazza di panna acida

½ tazza di maionese

2 gambi di cipolle verdi

2 uova sode

1 cucchiaino

Modalità di preparazione

1. In una ciotola preparare il condimento mescolando contemporaneamente la panna, i gambi di sedano, sale, maionese, aceto e senape

2. In un'altra ciotola mettere le verdure, versare il condimento e mescolare bene

RICETTE PER LA CENA

KETO MONGOLAIN MANZO **(Ricetta di carne mongola)**

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 Minuti

Ingredienti

1 kg di carne

½ tazza di olio di cocco

2 cipolle verdi

1 cucchiaino di zenzero

1 spicchio d'aglio

Indicazioni:

1. Tagliare la bistecca in un piatto a fettine sottili
2. Metter la carne in un sacchetto a chiusura lampo e aggiungere, aglio e lo zenzero e marinare per 1 ora

3. Aggiungere olio di cocco sulla piastra e cuocere la carne a fuoco vivo per 2-3 minuti
4. Aggiungere le cipolle verdi, cuocere per altri 1-2 minuti
5. Rimuovere e servire

***KETO PIZZA AL SALAME
PICCANTE***

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

1 base di pizza con impasto proteico

60 grammi di salame piccante

½ tazza di salsa di pomodoro - sale

60 grammi di mozzarella fresca

½ Tazza di jalapeno (peperone messicano simile a friggitello italiano)

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 375 gradi e riporre l'impasto di pizza proteica su una teglia. Cuocere per 8-10 minuti
2. Aggiungere la mozzarella, salsa, peperoni e jalapeno
3. Mettere in forno per 5-6 minuti
3. Rimuovere e servire

RAPIDA KETO PIZZA

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

1 impasto di pizza proteica

2 uova

1 cucchiaio di parmigiano in polvere

½ cucchiaino di condimento con sale,
pepe e spezie

2 cucchiaini di olio di oliva

Farcitura

30 grammi di mozzarella

2 cucchiaini di salsa di pomodoro

1 cucchiaino di basilico tritato

Modalità di preparazione

1. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti e disporre sull'impasto della pizza

2. Aggiungere il formaggio, salsa di pomodoro e cuocere per 1-2 minuti fino a quando il formaggio si è fuso.

3 Mettere su piatto e servire

KETO PIZZA AI FUNGHI

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo totale: 25 minuti

Ingredienti

¼ di salsa di pomodoro con peperoni

Funghi freschi tagliati a fettine

Olive nere

mozzarella

Modalità di preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 375 gradi
2. Versare dell'olio di oliva nella teglia come antiaderente
3. Spargere il condimento sulla pizza e nel piatto
5. cuocere per 10 minuti e servire

***KETO STRISCETTE DI POLLO CON
SALSA DI BUFFALO***

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

500 grammi di pollo

1 tazza di farina di mandorle

1 uovo

1 cucchiaino di panna

150 grammi di salsa di bufalo

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi
2. Condire il pollo con sale, pepe e farina di mandorle
3. Sbattere 1 uovo fino a renderlo cremoso
4. Immergere ciascuna fettina nell'uovo sbattuto e poi impanarlo con la farina di mandorle
5. Posizionare il tutto su una teglia da forno e cuocere per 25 minuti o fino a quando si rosola e diventa croccante

6. Rimuovere e servir

KETO LASAGNA

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 kg di carne bovina

1 tazza di salsa da condimento

$\frac{3}{4}$ di tazza di mozzarella

6 cucchiaini di ricotta - sale, cipolla in polvere,

Modalità di preparazione

1. Preriscaldate il forno a 350 gradi, e collocarvi la carne

2. Riporre il tutto in un piatto fondo ed aggiungere ricotta di capra, mix di condimenti (sale pepe e spezie) e cospargere con mozzarella. Ricoprire con formaggio

3 . Cuocere in forno per 20-25 minuti

4. Rimuovere e servire

KETO PARMIGIANO

Porzioni: 3

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

2 tazze di pollo cotto

½ cucchiaino di basilico

1 fetta di pancetta

½ tazza di salsa marinata

½ cucchiaino di peperoncino

¾ tazza di formaggio o mozzarella –

½ tazza di parmigiano

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi

2. Mettere il pollo in padella e cospargere la salsa marinata su tutto

3. Cospargere con parmigiano,

peperoncino, mozzarella e con pancetta e basilico

4. Cuocere in forno per 20- 25 minuti, togliere e servire

KETO POLPETTE FORMAGGIO

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

250 grammi carne di manzo macinata

2 cucchiaini di parmigiano

½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

130 grammi di formaggio

1 spicchio di aglio

Modalità di preparazione

1. Tagliare il formaggio a dadini

2. Mescolare tutti gli ingredienti con la carne macinata

3. Avvolgere i cubetti di formaggio con la carne e friggere le polpette

KETO CHEESY PANCETTA POLLO

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

5 petti di pollo

2 cucchiaini di condimento

250 grammi di pancetta

100 grammi di formaggio cheddar tagliuzzato

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 375 gradi e spruzzare una teglia da forno con dell'olio di cocco o cospargerla con il burro ghee
2. Cospargere entrambi i lati del petto di pollo con condimento e spalmare la parte superiore con la pancetta. Infornate per 25 minuti

3. Rimuovere dal forno, cospargere con il formaggio e servire

KETO CHEESEBURGER

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Tempo totale: 70 minuti

Ingredienti

500 grammi di carne macinata

2 uova

½ tazza di parmigiano grattugiato

1 piccola cipolla

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di aglio in polvere

½ tazza di formaggio cheddar

Modalità di preparazione

1. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti tranne il formaggio cheddar. Solo alla fine aggiungere i cubetti di

formaggio

2. Posizionare il composto in una teglia cosparsa di burro ghee e formare un polpettone

3 Infornate a 325 gradi per 50 minuti

4 Rimuovere e servire

RICETTE DESSERT

Dolci

KETO FAT BOMB

Porzioni: 12

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

150 grammi di crema di formaggio

60 grammi di fragole congelate

60 grammi di burro

30 grammi di dolcificante

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Modalità di preparazione

1. Preparare una purea di fragole con un frullatore
2. In una ciotola mescolare dolcificante, vaniglia, purea di fragole e amalgamare tutto per bene
- 3 Inserire il tutto nel forno aggiungendo la crema di formaggio e combinare con il resto degli ingredienti
4. Aggiungere il burro alla miscela e mescolare con un miscelatore elettrico
5. Dividere in 10-12 stampi circolari e

mettere in frigo per 1-2 ore prima di servire

KETO BROWNIES (Dolcetti al cioccolato)

Porzioni: 12

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tempo totale: 30 minuti

Ingredienti

½ tazza di mandorle di farina

½ cucchiaino di lievito in polvere

1 cucchiaio di caffè solubile

60 grammi di cioccolato fondente

1 uovo

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

½ tazza di cacao in polvere

2/3 di tazza Eritritolo

8 cucchiaini di burro ghee

Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi
2. In una ciotola media mettere farina di mandorle, lievito in polvere, Eritritolo, cacao in polvere e caffè solubile
3. In un'altra ciotola sciogliere il cioccolato e il burro e sbattere le uova e la vaniglia
4. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare bene
5. Trasferire l'impasto nella teglia e infornare per 20 minuti
6. Rimuovere e servire

KETO GELATO

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tempo totale: 30 minuti

Ingredienti

2 tazze di panna

1 cucchiaino di latte in polvere

estratto di vaniglia: 1 cucchiaino

½ cucchiaino di gomma di xanthum

1 tazza di latte intero

½ tazza indicazioni di dolcificante

Truvia

Modalità di preparazione

1. in una ciotola mescolare latte in polvere, dolcificante, gomma di xanthum

2. Versare l'estratto di vaniglia, il latte e mescolare fino a quando il dolcificante è sciolto

3. Versare il tutto in un recipiente e mettere in frigo per almeno 4 ore.

Servire quando è pronto.

EGG CREPES

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

5 uova

150 grammi di crema di formaggio

1 cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di sostituto di zucchero -
burro

RIEMPIMENTO

7 cucchiaini di burro ghee

½ tazza di dolcificante

1 cucchiaino di cannella

Modalità di preparazione

1. Miscela tutti gli ingredienti fino ad avere una crema

2. Versare nella padella e cuocere 1-2 minuti per lato
3. Rimuovere e versare il composto sopra le crepes
4. Versare il composto per le crepes e mischiarlo alla cannella in una ciotola
5. Servire quando è pronto

KETO NAAN (pane tradizionale con aggiunta di yogurth)

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

½ tazza di farina di cocco

1 cucchiaino di buccia di psyllium

1 cucchiaino di burro chiarificato

½ cucchiaino di lievito in polvere

½ cucchiaino di sale

1 tazza bollente di acqua

Modalità di preparazione

1. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti e conservare in frigorifero
2. Dividere l'impasto in 6 palline
3. Versare in una padella in ghisa a fuoco medio
4. Fate cuocere per 2-3 minuti togliere e servire dopo aver messo in frigo il preparato per un paio di ore

BISCOTTI AL BURRO DI ARACHIDI

Porzioni: 12

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 tazza di burro di arachidi

1 cucchiaino di vaniglia

1 cucchiaino di lievito in polvere

½ cucchiaino di sale

½ tazza di dolcificante

Modalità di preparazione

1. Riscaldare il forno a 325 gradi
2. Mettere insieme tutti gli ingredienti dopo averli frullati fino a creare una crema
3. Mettere in frigo per 15-20 minuti
4. Uscire l'impasto e formare delle posto su carta da forno
5. cuocere per 12 -15 minuti

KETO CREPES AL BURRO

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

3 uova

½ cucchiaino di vaniglia estratto

½ cucchiaino di cannella

90 grammi di crema di formaggio

2 cucchiaini di dolcificante

2 cucchiaini di burro

Modalità di preparazione

1. Frullare tutti gli ingredienti e amalgamare bene
2. In una padella versate la pastella e cuocere ogni crepe per 1-2 minuti per lato
3. Rimuovere e servire con le bacche, sciroppo d'acero o marmellata di lamponi

KETO LIMONE

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo totale: 20 minuti

Ingredienti

½ tazza di olio di cocco

3 cucchiaini di burro

90 grammi di crema di formaggio

2 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini di dolcificante

Modalità di preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti insieme e mescolare accuratamente
2. Mettere l'impasto in delle formine per dolci e congelare
3. Rimuovere e servire ricoperto con burro di arachidi

SFERE DI ARACHIDI

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo totale: 40 minuti

Ingredienti

1 tazza di arachidi tritati finemente

1 tazza di burro di arachidi

1 tazza di dolcificante in polvere

180 grammi di cioccolato senza
zucchero

Modalità di preparazione

1. Versare il mix di burro di arachidi in una ciotola, insieme al dolcificante. Dividere la pasta che si crea in 12 parti e formare delle palline e riporli su una carta
2. Sciogliere il cioccolato e immergere ogni pallina burro di arachidi nel cioccolato e rimetterlo sulla carta
3. Mettete in frigorifero e servire

KETO BROWNIE

Porzioni: 8

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tempo totale: 30 minuti

Ingredienti

5 uova

125 grammi di burro

60 grammi di cacao

½ cucchiaino di lievito in polvere

2 cucchiaini di vaniglia

120 grammi di crema di formaggio

3 cucchiaini dolcificante

Modalità di preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un contenitore e amalgamare bene
2. Versare il composto in una teglia
3. Infornate a 325 gradi per 20 minuti
4. Togliere il tutto e tagliare in quadrati e servire

Smooties

CAFFE SMOOTHIE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

5 tazzine di caffè freddo

50 grammi di panna

3 tazzine di latte di mandorla

30 grammi di sciroppo di cioccolato

30 grammi di sciroppo di caramello

1 cucchiaino di cacao

Modalità di preparazione

1. Riporre tutti gli ingredienti nel frullatore e amalgamare bene
2. Versare in un bicchiere e servire

CHAI ZUCCA SMOOTHIE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

$\frac{3}{4}$ di tazza di latte di cocco

2 cucchiaini di purea di zucca

1 cucchiaino di olio

1 cucchiaino di tè chai

1 cucchiaino di vaniglia

½ cucchiaino di spezie

Modalità di preparazione

1. Riporre in un frullatore tutti gli ingredienti e amalgamare bene

2. Versare in vetro e servire

ANACARDI SMOOTHIE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

1 tazza di anacardi

1 cucchiaino olio

1 cucchiaino di burro ghee

1 cucchiaino di polvere di Maca

1 manciata di ghiaccio

Modalità di preparazione

1. Riporre tutti gli ingredienti nel frullatore e amalgamare bene
2. Versare in un bicchiere e servire la colazione

BREAKFAST SMOOTHIE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

½ tazza di latte di mandorle

½ tazza di latte di cocco

½ yogurt al cocco

½ cucchiaino di stevia

3 fragole

Modalità di preparazione

1. Riporre gli ingredienti nel frullatore tutti e frullare fino ad avere un composto cremoso

2. Versare in un bicchiere e servire

KETO MILKSHAKE SMOOTHIE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

180 grammi di latte di mandorla

90 grammi di ghiaccio tritato

30 grammi di panna

30 grammi di lamponi

15 grammi di dolcificante a scelta

Modalità di preparazione

1. Riporre in frullatore tutti gli ingredienti e amalgamare bene

2. Versare in un bicchiere e servire

AVOCADO SMOOTHIE

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

½ avocado

2 cucchiaini di cacao in polvere

2/3 di tazza di latte di cocco

½ tazza di ghiaccio tritato

½ tazza di acqua

un pizzico di sale

1 cucchiaino di succo di lime

Modalità di preparazione

1. Riporre tutti gli ingredienti in un frullatore e amalgamare bene
2. Versare in un bicchiere e servire

COLLAGENE SMOOTHIE (Il collagene è una proteina)

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

4 cubetti di ghiaccio

$\frac{1}{2}$ avocado

1 misurino di proteine di collagene cheto al cioccolato

1 cucchiaino di semi di Chia

burro di mandorle: 1 cucchiaino

$\frac{3}{4}$ di tazza di panna

1 tazza di acqua

Modalità di preparazione

1. Riporre in un frullatore tutti gli ingredienti e amalgamare bene
2. Versare in un bicchiere e servire

CANNELLA SMOOTHIE

Porzioni: *1*

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo complessivo: 10 minuti

Ingredienti:

½ tazza di latte di cocco

½ tazza di acqua

2 cubetti di ghiaccio

1 cucchiaino di olio di cocco

½ cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di semi

½ tazza di proteine di vaniglia in polvere

Modalità di preparazione

1 frullare tutti gli ingredienti

2 versare in un bicchiere e servire

SMOOTHIE TROPICAL

Porzione: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo complessivo: 10 minuti

Ingredienti

½ cucchiaino di estratto di banana

½ cucchiaino di estratto di mirtillo

½ cucchiaino di estratto di mango –
stevia

1 cucchiaino di olio

½ tazza di panna acida

1 cubetto di ghiaccio

¾ tazza di cocco

Modalità di preparazione

1 Frullare tutti gli ingredienti fino alla

loro completa amalgamazione

2 Versare in un bicchiere e servire

FAT SMOOTHIE BOMB

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Tempo totale: 10 minuti

Ingredienti

75 grammi di avocado

1 cucchiaio di proteine al collagene

1 cucchiaio di cacao in polvere

1 tazza di mandorle tritate

1 tazza di ghiaccio

Modalità di preparazione

1. Amalgamare bene con un frullatore

2. versare in un bicchiere e servire

Conclusione

Dinamiche ormonali ed alimentazione!

Gli ormoni della “fame”

Lo sapevi che abbiamo determinati ormoni che regolano il nostro appetito? Un ormone è destinato ad aumentare la nostra fame, farci mangiare e provocare quel brontolio caratteristico nella tua pancia, mentre un altro ormone principalmente lavora al contrario ovvero per diminuire il nostro appetito.

I nostri ormoni della fame sono la

Grelina e la *Leptina* che magari la maggior parte di noi non avrà mai sentito nominare.

Quanto segue ti darà una migliore comprensione degli ormoni della fame del tuo corpo e ti aiuterà a gestire meglio, come conseguenza, il tuo peso.

La Leptina e la Grelina

La Grelina

La grelina è un ormone che aumenta l'appetito. La grelina viene rilasciata

nello stomaco e ha il compito di inviare segnali al cervello in modo da poter riconoscere che sei affamato.

Il corpo produce più grelina se una persona non mangia abbastanza. Pertanto, saltare i pasti equivale a una maggiore secrezione di grelina.

Gli studi hanno dimostrato che i livelli di grelina aumentano negli individui che soffrono di anoressia nervosa. Al contrario, i livelli di grelina diminuiscono nei bambini obesi.

Normalmente, i livelli di grelina aumentano notevolmente quando una persona ha fame e alla fine si calmano dopo aver mangiato. I ricercatori rivelano anche che il ruolo della grelina non è limitato solo all'aumento dell'appetito. L'ormone grelina ha anche il compito complesso di regolare il peso corporeo di un individuo.

La leptina

La leptina funziona, al contrario, come soppressore dell'appetito. Si ritiene

inoltre che questo ormone giochi un ruolo importante nell'equilibrio energetico di una persona. Alcuni esperti ritengono che la leptina possa anche essere responsabile della regolazione degli ormoni della grelina.

È la leptina che invia segnali al cervello per riconoscere che il corpo ha abbastanza riserve di energia immediata, o semplicemente, ha mangiato abbastanza.

Sfortunatamente, gli studi hanno dimostrato che le persone obese sono

spesso diventate resistenti ai segnali di leptina, nonostante il fatto che abbiano elevate quantità di leptina nel loro corpo.

Normalmente, più grassi hai immagazzinato, più alti dovrebbero essere i tuoi livelli di leptina. Tuttavia, subentrano altri fattori quali: la *qualità* del cibo che hai mangiato l'ultima volta, o le tue abitudini legate al *sonno* di cui abbiamo già abbondantemente parlato in altri kindle. (nel Kindle store cerca *Insonnia* di Antonio Di Chiara).

Come i macronutrienti influenzano i nostri ormoni della fame

Uno studio condotto da David Cummings, M.D. dell'Università di Washington, ha rivelato come i macronutrienti influenzino gli alti e bassi del proprio appetito. Durante il suddetto studio, gli esperti hanno scoperto che le **proteine** hanno la più alta influenza per quanto riguarda la soppressione dell'appetito di una persona.

È stato anche scoperto che i **grassi**

hanno solo effetti neutri sull'appetito di un individuo. I ricercatori hanno scoperto che, sebbene i **carboidrati** inizialmente abbassino l'appetito, lo aumentano successivamente a livelli più alti rispetto a prima che i carboidrati fossero introdotti nel corpo.

Quindi, se vuoi perdere peso, un buon inizio è mangiare più proteine e meno carboidrati, specialmente carboidrati ricchi di zuccheri e ad alto indice glicemico!

Approfondimenti sulla Grelina

Nel 1999 la grelina fu scoperta da Masayasu Kojima. Il nome è stato scelto in base al fatto che si tratta di un "peptide rilasciante l'ormone della crescita". Se guardi le prime lettere della citazione precedente, ottieni "gre" e "lin", che è un suffisso comune per molti ormoni. Inoltre, "gre" come radice indoeuropea, si traduce come "crescere".

La grelina è conosciuta come lo stimolatore della fame. È un ormone di 28 aminoacidi e un peptide. I livelli di

grelina diminuiscono dopo aver mangiato e aumenta prima dei pasti. Anche se la grelina ha varie funzioni all'interno del corpo, è stato riconosciuto come il primo ormone che causa la fame.

Ci sono alcuni trattamenti per curare l'obesità in cui il livello di grelina è ridotto nei pazienti. Questo aiuta a causare sazietà o la sensazione di pienezza.

Gli studi dimostrano che la grelina

aumenta la massa grassa e l'assunzione di cibo. Attraverso un'azione che si verifica nell'ipotalamo all'interno del cervello, si attivano le cellule all'interno del nucleo arcuato, inclusi i neuroni Y (neuropeptidici oressigenici o NPY). Il fattore di risposta della grelina di questi neuroni è insulino-sensibile e sensibile alla leptina.

La grelina governa le tue scelte alimentari!

Gli studi indicano che avere alti livelli di grelina può rendere appetibile il

“cibo spazzatura” e gli spuntini ad alto contenuto calorico. Questo potrebbe essere il motivo per cui scegliamo il cioccolato o i dolci piuttosto che frutta e verdura.

L'effetto di questo ormone è così profondo che imita uno stato di digiuno all'interno del corpo.

Il cervello risponde con una lieve risposta di panico, inducendolo a indirizzare gli alimenti ad alta energia. Questi sono normalmente i tipi di cibo

che forniscono più energia di quella che possono essere prontamente utilizzati dal corpo e vengono rapidamente immagazzinati come grassi.

Questo è il motivo per cui vi è un aumento dell'appetito per cibi ipercalorici e non a basso contenuto calorico. Gli studi dimostrano che il sistema di “ricompensa cerebrale” o “appagamento mentale” è diventato più attivo nei pazienti a cui è stata somministrata grelina rispetto a coloro ai quali non era stata distribuita.

Come mantenere costanti i tuoi livelli di grelina

Il modo migliore per essere proattivi per contrastare la fame è mangiare pasti piccoli e ricchi di proteine per tutto il giorno. Se mangi ogni 2 o 3 ore, non avrai la possibilità di diventare famelico.

Abituando il tuo corpo a mangiare regolarmente, i livelli di grelina non prenderanno il sopravvento e non ti faranno venire voglia di mangiare grandi quantità di cibo. Consumare un po' di proteine ad ogni pasto ti permetterà di

rimanere più a lungo sazio e di controllare molto meglio il peso corporeo.

Cos'è la leptina?

La leptina è una proteina composta da 167 amminoacidi.

La parola leptina deriva dalla parola greca "Leptos" che si traduce in "sottile". La leptina svolge un ruolo enorme all'interno del corpo per quanto riguarda la fame e l'appetito. È anche

essenziale nel comportamento, nel metabolismo e nel dispendio energetico, rendendolo uno degli ormoni più vitali derivati dal tessuto adiposo.

Cosa fa la leptina?

In termini semplici, la leptina è l'ormone che dice "*smettila di mangiare sono pieno*". Questo ormone agisce sul cervello ed è collegato al peso corporeo e alla regolazione dell'assunzione di cibo.

Il tessuto grasso all'interno del corpo è

responsabile della produzione dell'ormone della leptina. Dal momento che è secreto dalle cellule adipose, sarebbe facile presumere che più una persona è obesa, più leptina ha a disposizione per dire al proprio corpo che tali cellule sono “piene”. Si suppone, quindi, che il loro peso si normalizzi di nuovo.

Questa è una teoria meravigliosa; tuttavia, quando si tratta di percorsi endocrini e metabolici danneggiati, diventa tutto più difficile. La leptina è lì

e semplicemente non sta facendo quello che dovrebbe.

La leptina è l'ormone che produce una sensazione di sazietà o pienezza e segnala al corpo quando ha mangiato abbastanza cibo. Quando funziona in modo ottimale, questo ormone può rendere più facile resistere alla tentazione di mangiare cibi ipercalorici.

La leptina circola all'interno del flusso sanguigno, trasmettendo messaggi al cervello per quanto riguarda l'accumulo

di energia. Funziona così nella regolazione del metabolismo e dell'appetito.

Una percentuale di persone soffre di obesità grave a causa di uno squilibrio ormonale di leptina. A causa di questo problema, vogliono continuamente consumare sempre più cibo. Ci sono stati numerosi studi e prove per il trattamento dello squilibrio e conseguentemente al problema dell'obesità, che sono tutt'ora in corso.

Gli studi dimostrano che a causa della scarsa solubilità e la bassa quantità circolante di leptina, sono necessarie dosi frequenti e di grandi quantità.

Resistenza alla leptina

La leptina è collegata direttamente ai livelli di insulina. La resistenza alla leptina è una condizione vissuta da molte persone oggi. Questo finisce per attivare più meccanismi per aumentare le riserve di grasso anziché bruciare i depositi di grasso in eccesso.

Il corpo rilascia leptina ma il cervello non risponde al “*trigger leptin*” come dovrebbe. In poche parole, il cervello non si rende conto che lo stomaco è pieno, quindi l'appetito non viene soppresso. Questa condizione è caratterizzata da obesità, problemi di zucchero nel sangue, ipertensione, ictus e malattie cardiache.

Livelli elevati di leptina con resistenza alla leptina possono anche far invecchiare più velocemente del normale, diminuire la fertilità e

contribuire all'obesità. Segni di resistenza alla leptina possono includere difficoltà nel mantenere i cambiamenti nel regime di salute e difficoltà nel migliorare un problema di salute o perdere peso.

La resistenza alla leptina è una situazione complessa che coinvolge il sistema endocrino. La buona notizia è che puoi fare cambiamenti duraturi; tuttavia, richiederà forza di volontà e costanza.

Mantieni alti i tuoi livelli di leptina

Una volta che capiamo come funzionano gli ormoni della fame, la grelina l'ormone della fame e la leptina l'ormone della sazietà, possiamo stabilire se il nostro corpo è in equilibrio o meno.

I tuoi livelli di leptina sono probabilmente in disarmonia se ti capita di essere uno di quegli individui che sta mangiando tutto il giorno e non sembra mai sentirsi pieno.

La buona notizia è che con alcune modifiche al tuo stile di vita, sarai in grado di riequilibrare i tuoi ormoni e tornare a livelli più salutari.

Come i desideri alimentari sono correlati ai livelli di leptina

La voglia di certi cibi o di voler mangiare in determinati momenti, potrebbe indicare che la tua leptina non funziona in modo ottimale. Questo potrebbe essere il vero motivo per cui vuoi fare uno spuntino di notte, o avere

problemi a seguire una dieta e quindi divenire in sovrappeso.

Come la leptina regola la fame

Ci sono 3 modi principali in cui la leptina regola le sensazioni di fame.

- 1) Promuove la produzione di un soppressore dell'appetito noto come α -MSH;
- 2) contrasta un altro stimolante alimentare noto come "Anandamide";
- 3) contrasta un potente

stimolante alimentare noto come "neuropeptide Y" che è secreto da specifiche cellule nello stomaco e l'ipotalamo.

Gli individui che hanno molte “voglie alimentari” e non si sentono mai pieni e che sono in sovrappeso possono soffrire di resistenza alla leptina. Ci sono numerosi problemi di salute legati a una resistenza alla leptina: obesità e problemi di zucchero nel sangue sono solo due di questi.

Gli studi hanno dimostrato che livelli elevati di leptina possono anche essere collegati alla diminuzione della fertilità e accelerare il processo di invecchiamento.

Consigli di come regolare i tuoi livelli di leptina

Dal momento che gli ormoni fanno parte del nostro sistema endocrino, la regolazione dei livelli di leptina è un problema complesso che richiederà molto più della stretta forza di volontà e

del calo dell'assunzione di calorie. I seguenti punti ti aiuteranno a riportare in equilibrio i livelli di leptina:

1. **Eliminare** fruttosio, zuccheri, amidi semplici e cibi raffinati dalla dieta;
2. **Ottimizza** il tuo sonno e vai a letto entro le 22:00;
3. **Mangia** grassi sani e una grande quantità di proteine per colazione;
4. Prendi un po' di **vitamina D** e aria fresca passando un po' di tempo all'aperto durante il giorno;
5. Aggiungi gli **acidi grassi omega-3**

nella tua dieta o prendi degli integratori. Le fonti eccellenti includono semi di chia e pesce;

6. Ridurre il consumo di acidi grassi Omega-6. Questo deriva da carni convenzionali, oli vegetali e cereali. Riducendoli puoi anche aiutare a ridurre le risposte infiammatorie nel tuo corpo;

7. Mangia i pasti più lentamente. Ci vuole tempo per riconoscere e rispondere ai segnali di leptina.

Non essere vittima del tuo Corpo ma sii Tu a governarlo.

Mantenere i livelli di grelina sotto controllo

Chi di noi non ha mai sperimentato uno stomaco brontolante prima del pasto? Quando il nostro stomaco è vuoto, viene rilasciato l'ormone grelina, noto anche come *"l'ormone della fame"*. Questo segnala al corpo che ha fame e che è ora di mangiare.

Al fine di mantenere i nostri livelli di

fame sotto controllo, è importante mantenere bassi i livelli di grelina durante il giorno. Ci sono una *varietà di fattori* che entrano in gioco che possono inavvertitamente innalzare i nostri livelli di grelina.

Ad esempio, consumare cibi grassi, bere alcolici o non assumere abbastanza calorie può influire negativamente sulla risposta corretta del cervello e del corpo ai nostri ormoni della fame.

Consigli per controllare i livelli di grelina

Spesso si dice che la colazione è il pasto più importante della giornata! Reputo sia vero in quanto mangiare a colazione aiuta a regolare il nostro metabolismo.

Gli studi dimostrano che le persone che consumavano una colazione con più calorie hanno finito per produrre *circa il 33% in meno* di grelina durante il giorno e si sentivano anche appagate per un periodo di tempo più lungo.

Poiché i livelli di insulina e la grelina lavorano insieme, è consigliabile

scegliere **carboidrati complessi** rispetto ai carboidrati semplici ad alto indice glicemico. Questo assicura che otterrai più benefici nutrizionali e ti sentirai più sazio. I livelli di insulina aumentano dopo aver mangiato e diminuiscono i livelli di grelina.

Se tuttavia si consumano *carboidrati semplici*, come pasta bianca, pane bianco o altri carboidrati raffinati, i livelli di zucchero nel sangue aumentano drammaticamente. Quando ciò accade, il corpo risponde rilasciando un'ondata di

insulina per proteggerti dallo zucchero in eccesso nel sangue.

Una volta che l'insulina ha immagazzinato in modo efficiente l'eccesso (come grasso corporeo), riemerge il basso livello di zucchero nel sangue. Questo innesca di nuovo i tuoi ormoni della fame.

Questo è uno dei motivi principali per cui è fondamentale consumare carboidrati complessi, proteine e fibre. Mantenendo i livelli di insulina stabili, si rallenta il rilascio di zucchero nel

flusso sanguigno e questo processo consente al corpo di sentirsi pieno più a lungo.

Mangiare sano

All'interno del nostro corpo, i livelli di grelina rimangono elevati fino a quando il cibo riempie una parte dello stomaco e inizia una sensazione di pienezza. Scegliendo cibi ad alto volume e a basso contenuto calorico, puoi aiutare a ridurre i livelli di grelina prima di mangiare troppo.

Le zuppe, le insalate, le verdure,

l'anguria e tutti gli alimenti ad alto contenuto di acqua sono opzioni per saggi scelte ad alto volume e ipocaloriche.

Anche i **pasti irregolari** causano alti e bassi della grelina. Se ci assicuriamo di seguire un programma con orario ben definito per i pasti, è possibile ridurre i picchi di grelina.

Prova a tenere un sacchetto di *frutta secca*, come mandorle e noci in auto, o nella borsa della palestra oppure quando

sei in giro. Questo offrirà uno snack ad alto contenuto proteico che può mantenerti appagato fino a quando non potrai tornare a casa e gustare un pasto adeguato.

Un altro modo semplice per aggiungere proteine alla vostra dieta è aggiungere una polvere proteica a un frullato. Assicurati che il tuo *smoothie* sia sano e non sia un frullato pieno di zucchero!;))

Combatti gli ormoni della fame

È stato dimostrato ed assodato che i

nostri ormoni della fame sono responsabili delle nostre voglie di cibo. Gli ormoni sono i messaggeri del corpo e tutti svolgono ruoli diversi. Ci sono alcuni che influenzano il modo in cui il grasso viene immagazzinato nel nostro corpo e ciò che vogliamo, altri determinano come ci sentiamo.

La grelina, come più volte, detto è uno dei nostri ormoni e viene prodotta quando il nostro stomaco è vuoto. Il suo scopo principale è quello di farci sentire la fame e nutrire il nostro corpo. L'unico

modo per soddisfare l'ormone della grelina è quello di *mantenere lo stomaco pieno di cibi sani*. Questa è una condizione che a sua volta sopprime l'appetito.

Saltare i pasti è in realtà la cosa peggiore che si possa fare, poiché può causare desideri alimentari, che di solito si traducono in abbuffate di cibo “cattivo”.

Questo è il motivo per cui le diete e gli espedienti provocano spesso un aumento di peso dopo un iniziale calo. Se una

persona fa le scelte alimentari corrette, può facilmente rimanere sazia e ridurre l'apporto calorico di circa 500 calorie al giorno.

Qui ci sono alcuni cibi che consiglio ed aiutano a sopprimere l'appetito per tenere lontani i brontolii e combattere i morsi della fame.

Mele

Una mela al giorno può davvero tenere lontano il medico. La *pectina* contenuta

nella mela previene i picchi di zucchero nel sangue che portano ad un maggiore accumulo di grasso.

Questa fibra solubile aiuta le persone a sentirsi sazi mentre riduce la quantità di calorie e zucchero che viene assorbita nel flusso sanguigno dopo aver mangiato. Questi sono solo un paio di motivi per cui le mele possono diventare i migliori amici di una dieta.

Per coloro che desiderano prevenire il *diabete di tipo 2*, anche le mele sono una scelta saggia. Consumare una mela ti aiuterà a evitare il comune calo di

zucchero nel sangue che induce a mangiare sempre di più. Sorprendentemente, la pectina di mele può farti rimanere sazio per 1-2 ore!

Alcune persone trovano i migliori risultati consumando una mela prima di mangiare o uscire, altri preferiscono mangiarne una subito dopo il pasto. In ogni caso, la pectina di mele ti aiuterà a riempirti sempre più velocemente. È una scelta eccellente tra i pasti perché aiuta a mantenere il livello di zucchero nel sangue equilibrato. Puoi anche

aggiungere la pectina in polvere ai tuoi frullati, fiocchi d'avena e/o yogurt.

Crusca

La crusca di frumento è una fibra insolubile che il tuo corpo non può digerire. Questo in realtà significa che contiene zero calorie. Se prendi da 1 a 2 cucchiaini di crusca con un grande bicchiere d'acqua, sarai in grado di interrompere il rilascio dell'ormone della grelina per circa un'ora.

La crusca agisce come una spugna nello stomaco e assorbe l'acqua. Assicurati di

bere molta acqua o potresti facilmente disidratarti. Se hai qualche sensibilità al grano, potresti usare invece la crusca di riso.

Tè verde

Il tè verde è noto per i suoi benefici nella perdita di peso. C'è un eccezionale fitonutriente al suo interno, chiamato gallato di epigallocatechina o EGCG. Questa sostanza aumenta la sensazione di pienezza, in modo che la tua grelina si calmi. Un altro vantaggio è che il EGCG attiva la termogenesi, che stimola

il tuo metabolismo, in modo che le tue cellule stiano bruciando grassi ed energia.

Altri alimenti che puoi incorporare nella tua dieta per aiutarti a farti sentire più pieno più a lungo includono mandorle e pinoli, avocado, farina d'avena e verdure a foglia verde.

Ormoni della fame e metabolismo

La leptina e la grelina sono i nostri ormoni della fame e influenzano di conseguenza il nostro metabolismo. Se i tuoi livelli ormonali sono fuori di testa,

lo è anche il tuo metabolismo. Con l'aumento dei livelli di leptina aumenta anche il tasso metabolico.

Non si può non parlare di metabolismo se si affronta il discorso di questi due ormoni!

Più grasso hai nel tuo corpo, più la leptina viene secreta, poiché le cellule adipose sono responsabili della secrezione di leptina.

Il tuo corpo sa che c'è abbastanza grasso per sopravvivere e la tua leptina lo sta

facendo sapere al tuo cervello!

Sfortunatamente, gli individui obesi possono sviluppare una resistenza alla leptina nel tempo, che può essere problematica. In un sistema correttamente funzionante, la leptina segnala alla tiroide che vi è un adeguato grasso nel corpo in modo che tu possa lavorare per bruciarlo anziché immagazzinarlo in eccesso.

Una dieta eccessivamente restrittiva causa invece proprio l'opposto.

Una volta che questo ciclo inizia, vengono bruciate meno calorie e viene aumentato il deposito di grasso.

Dal momento che non ti senti appagato, l'appetito aumenterà ed è qui che si verifica l'eccesso di cibo. A questo punto potrebbe iniziare a diventare sempre più difficile perdere i chili in eccesso.

Questo è il motivo per cui senti dire che il **metabolismo** è lento o che la tiroide è causa dell'aumento di peso.

E' ora di stimolare il metabolismo

Se sei in sovrappeso, è sicuramente il momento di iniziare con un “autocontrollo positivo”. La condizione mentale ben settata è una premessa necessaria prima di fare questo passo.

Aumentare i livelli di attività fisica aiuterà a stabilizzare gli ormoni e ad aiutarti a bruciare le calorie in eccesso. Potrebbe esserti richiesti alcuni enormi cambiamenti nello stile di vita per portarti a questo nuovo livello, ma

abbastanza presto, questi cambiamenti si manifesteranno nella tua vita in tutta la loro positività.

Mangiare cibi più sani su base consistente è la cosa migliore che puoi fare per aumentare il tuo metabolismo.

Non saltare la colazione!!

Sono stati condotti degli studi che confermano che quando si salta la colazione, i cibi ricchi e ipercalorici sono più attraenti a causa dei poteri della grelina. C'è anche un effetto

psicologico laddove ci sentiamo giustificati a mangiare di più e male, proprio per via del fatto che è da molte ore che non assumiamo cibo.

Immediatamente con questo ragionamento il nostro senso di colpa svanirà del nulla perchè penseremo in questo modo....” *Posso mangiare ciò che voglio perchè è tutt’oggi che non mangio...*”

Saltare i pasti o mantenere lunghi periodi di digiuno (per i quali **sono**

daccordo in casi di determinate malattie o in particolari condizioni) fa credere al nostro corpo che potrebbe non ricevere più calorie in qualunque momento.

Di conseguenza comincia ad immagazzinare grasso e diviene restio nel bruciare calorie. Nel tempo, questo fa sì che il nostro metabolismo si indebolisca e rallenti del tutto. Può sembrare paradossale che *mangiare di più significhi pesare meno*. Tuttavia, se stai mangiando cibi nutrienti e ricchi di

proteine, su una base frequente, stimolerai più velocemente il tuo metabolismo, sarai in grado di bruciare calorie, avrai in generale più energia e vedrai risultati positivi che **SOPRATTUTTO** dureranno nel tempo.

Ormone della leptina e perdita di peso

Hai provato un sacco di diete restrittive per perdere peso, ma non riesci ancora a spostare la bilancia verso il basso? Probabilmente siete già consapevoli che

un piano di perdita di peso efficace è sapere quante calorie vengono assunte, meno la quantità di calorie utilizzate.

In questa semplice operazione spesso si omette o si sottovaluta proprio l'importanza della leptina.

In che modo la leptina aiuta a perdere peso?

Molte persone credono che l'assenza della perdita del peso, sia spesso causato solo da una mancanza di

disciplina e di forza di volontà.

Altri credono che il loro metabolismo è lento o che hanno un problema con la loro tiroide senza dimenticare che potrebbe esserci anche una disposizione genetica in tutto questo.

Sappiamo anche quanta importanza abbia il cibo nella sua dimensione psicologica!!

Insomma il problema è veramente complesso ma in questa sede, ci

focalizzeremo esclusivamente sui fattori ormonali che fino ad ora abbiamo esaminato.

Nonostante l'obesità sia un problema che vada affrontato a 360 gradi, tuttavia la leptina ha molto a che fare con la perdita di peso. Ricerche recenti condotte sull'obesità suggeriscono che la leptina può influenzare significativamente la capacità del corpo di bruciare i grassi e perdere peso. Man mano che i livelli di leptina iniziano ad aumentare, l'appetito inizierà a

diminuire. Al contrario, quando i livelli di leptina diminuiscono, l'appetito aumenterà.

Qui inizia il problema con l'aumento di peso!

La leptina svolge un ruolo cruciale nel regolare la capacità del corpo di bruciare i grassi, quindi quando aumenta la leptina, anche il tasso metabolico accelera. Se i tuoi livelli di leptina diminuiscono, la stessa cosa accadrà anche al tuo metabolismo.

Devi essere bravo a sfruttare il potere della leptina per essere in grado di aumentare i tuoi sforzi per perdere peso.

Assicurati di consultare in ogni caso un *professionista del settore* per aiutarti a identificare e affrontare qualsiasi squilibrio nelle vie dell'ipotalamo-ipofisi.

Questo squilibrio potrebbe aver influito sulla capacità del corpo di regolare la

funzione della tiroide, dello stress, del sesso e degli ormoni della crescita che rendono difficile perdere peso.

Tu sei quello che mangi e gli alimenti sono le migliori fonti di medicina naturale.

Questa frase l'abbiamo sentita sicuramente pronunciare molte volte.

A fronte di quanto detto sin'ora possiamo affermare con una relativa certezza che in questa frase c'è

sicuramente una gran parte della soluzione di questo problema.

Tra gli alimenti regolatori di questi ormoni mi sento di segnalare:

- La *curcumina*, (all'interno della curcuma), è stata provata e testata da alcuni esperti e si è scoperto che agisce nei confronti della leptina come “down-regolante”;
- *Gli alimenti che sono ricchi di acidi grassi omega-3* come olio di semi di

lino, salmone e semi di chia altrettanto utili per modulare il rilascio di leptina nel corpo.

Potrebbe anche essere necessario l'aiuto di *probiotici* per essere in grado di dare una spinta alla vostra salute gastrointestinale aumentando anche il numero di acidi grassi a catena corta che possono influenzare direttamente il funzionamento della leptina.

Ormai abbiamo capito che se si vuole perdere peso bisogna saper gestire

l'ormone della leptina anche evitando di assumere determinate sostanze.

Tra queste bisogna evitare, ad esempio, l'uso di glutammato monosodico o MSG molto diffuso in ambito culinario che serve sostanzialmente a dare più sapore ai prodotti alimentari.

Sfortunatamente il MSG può far perdere il controllo della spirale dell'appetito. Potresti ritrovarti ad abbuffarti solo per sentirti di nuovo affamato nel giro di poche ore.

Il rapporto tra la leptina e l'insulina

I livelli di insulina aumentano nel nostro corpo quando ingeriamo qualsiasi tipo di cibo. Ogni volta che consumiamo zuccheri semplici o carboidrati raffinati, i livelli di insulina aumentano significativamente in maniera veloce.

Le proteine ed il contenuto di carboidrati complessi nella dieta, aiutano a garantire che i livelli di insulina aumentino in *modo più controllato e molto più lento*.

Ogni volta che consumiamo un pasto abbondante, il nostro corpo reagisce facendo circolare una grande eccedenza di insulina. Quanto viene rilasciato, dipende dalla quantità e più in particolare dal tipo di cibo. L'eccesso di zucchero e carboidrati semplici richiede un'immediata risposta all'insulina elevata.

Lo zucchero nel sangue agisce come il carburante del nostro corpo e l'insulina aiuta a consegnarlo alle cellule dello stesso. Per gli individui attivi da un

punto di vista sportivo non sarebbe neanche un male considerato che lo zucchero viene convogliato verso le cellule muscolari situate all'interno del corpo.

Indipendentemente da quanto sei attivo da un punto di vista sportivo o meno, il tuo cervello richiede una quantità costante di zucchero nel sangue per funzionare in modo ottimale. Dopo ogni pasto, l'insulina ha il compito di trasportare lo zucchero in tutto il sistema, alla ricerca di cellule che

richiedono zucchero nel corpo.

Il nostro fegato può ricevere circa il 60% dello zucchero somministrato dall'insulina, in individui sani. Il fegato agisce in modo simile a una struttura di stoccaggio in maniera tale che lo zucchero nel sangue, che non viene immediatamente utilizzato dal corpo, venga conservato nel fegato sotto forma di glicogeno per l'uso a breve termine.

La connessione della leptina con i trigliceridi

Gran parte dello zucchero viene invece immagazzinato sotto forma di tessuto adiposo bianco. Le cellule di grasso assorbono questo zucchero in eccesso nel sangue.

Questo processo produce l'ormone leptina. La leptina entra nel flusso sanguigno e viaggia verso il cervello.

Una volta che il corpo ha mangiato abbastanza, i livelli di leptina diventano più alti. Questo livello di leptina raggiunge a sua volta il cervello che, in

aggiunta, invia un altro segnale al pancreas che è stata raggiunta la sazietà. Questo meccanismo impedisce alle *cellule beta del pancreas* di produrre insulina.

Tuttavia, quando l'insulina è chiamata a svolgere un ruolo troppo gravoso a causa di elevati quantitativi di zucchero nel sangue, non avendo più cellule libere a disposizione per depositare lo zucchero, l'insulina reagisce stimolando la produzione di *trigliceridi*.

Questi *trigliceridi* vengono “memorizzati” e “convertiti” come aumento di peso e di grasso. Una volta che i trigliceridi si elevano nel flusso sanguigno, interferiscono con la leptina raggiungendo il cervello e segnalando che sei pieno.

Sfortunatamente, un ciclo di eccesso di cibo può verificarsi perché il tuo cervello non riceve il segnale completo. Questa situazione è nota come **resistenza alla leptina**. La *formazione di trigliceridi* è ulteriormente guidata dall'insulina, rendendo più probabile

che l'aumento di peso continui.

Fai più esercizio e mangia di meno

Il vecchio adagio di "*esercitarsi di più e mangiare meno*" aiuterà a ripristinare il corretto funzionamento degli ormoni. Brucerai il grasso immagazzinato, stimolerai il tuo metabolismo e così ne conseguirà una buona perdita di peso. Anche i livelli di insulina funzioneranno correttamente ed entreranno preso nella norma.

Leptina e obesità (cenni)

La leptina è ciò che alcuni esperti definiscono ormone "principale" per regolare la perdita di peso e l'obesità. Questo ormone è stato scoperto solo nel 1994 e prima ancora nessuno sapeva della sua esistenza. Potresti non averne sentito parlare fino ad ora.

Trattamento della leptina per l'obesità

Gli studi e gli esperimenti condotti con i roditori hanno dimostrato che livelli ridotti di leptina hanno causato un aumento di peso e viceversa una diminuzione di peso quando si

aumentavano i livelli dell'ormone stesso.

Successivamente, hanno iniziato a trattare le persone obese con leptina credendo che questo potesse mettere fine al loro desiderio costante per il cibo e promuovere sensazioni di sazietà.

Tuttavia questa forma di trattamento non ha funzionato per le persone obese e non sono state in grado di ottenere gli stessi risultati dei roditori da laboratorio. Perché? Una ragione risiede nel fatto

che i roditori sono nati naturalmente senza leptina. Questa è la ragione per la quale hanno risposto con una netta perdita di peso.

Purtroppo il problema con le persone sovrappeso e/o obese è anche un altro.....ovvero loro cervello si rifiuta di ascoltare i segnali che rilascia la leptina.

Questo desiderio è di conseguenza innescato a livello subconscio.

È necessario un controllo razionale e consapevole per superare la risposta

primitiva, ma naturale alla resistenza alla leptina. Ogni persona ha la capacità di fare queste scelte per conto del proprio corpo, di intraprendere il percorso per migliorare la salute e mangiare in maniera più sana. Ma questa è tutta un'altra storia.....

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a antoniodchiara@gmail.com e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro. Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati

