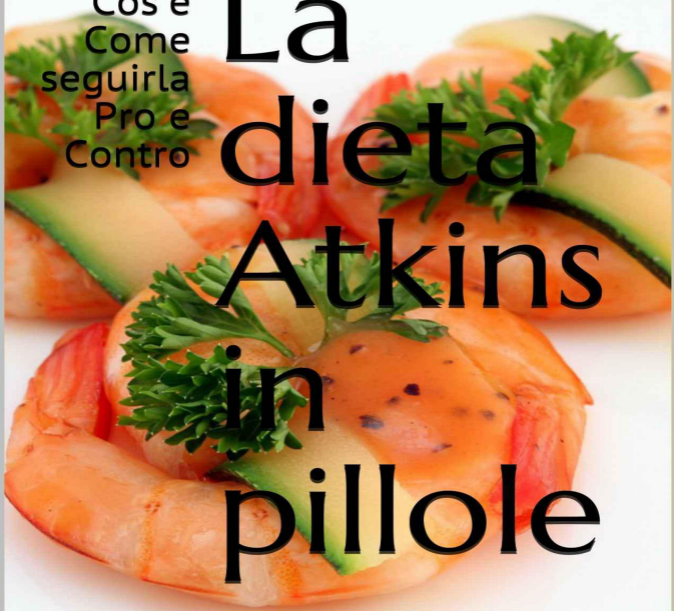


Patrizia Iotti

Cos'è  
Come  
seguirla  
Pro e  
Contro

# La dieta Atkins in pillole



# **La dieta Atkins in pillole Cos'è**

# **Come seguirla**

## **Pro e contro**

## **Nozioni di base della dieta Atkins**

La dieta Atkins non è un fenomeno nuovo, né una moda che impazza negli ultimi anni come molte altre diete abbastanza recenti e “testate” dai vari Vip della televisione e del cinema. Questa dieta apparve per la prima volta alla fine degli anni '70 e negli ultimi anni è diventata popolare in seguito alla mania di avere un'alimentazione a basso contenuto di

grassi. Quando i dietisti hanno iniziato ad incontrare problemi con i piani dietetici a basso contenuto di grassi, hanno cercato una nuova soluzione ed il libro “La nuova rivoluzione dietetica” del Dr. Atkins ha trovato un nuovo pubblico.

Un sacco di persone sono saltate sul carro del Dr Atkins e di conseguenza c'è stata molta pubblicità in merito a questo rivoluzionario sistema per perdere peso. Ma quali sono i principi base della dieta Atkins?

La dieta Atkins si basa sui principi del perché ingrassiamo. Secondo il dott. Atkins, l'eccessivo consumo di

carboidrati e zuccheri semplici porta ad un aumento di peso. Il modo in cui il tuo corpo elabora i carboidrati che mangi ha in maggior modo a che fare con il tuo giro vita rispetto alla quantità di grassi o calorie che consumi. Nel suo libro, Atkins delinea un fenomeno chiamato "insulino-resistenza". Egli teorizza che molte persone in sovrappeso hanno cellule che non funzionano correttamente.

Quando mangi carboidrati e zuccheri in eccesso, il tuo corpo rileva che i livelli di zucchero sono elevati. L'insulina viene rilasciata dal pancreas per immagazzinare lo zucchero come

glicogeno nel fegato e nelle cellule muscolari per un'energia extra da utilizzare in seguito. Tuttavia, il tuo corpo può soltanto immagazzinare così tanto glicogeno introdotto tutto in una volta. Non appena il tuo corpo raggiunge il limite per la conservazione del glicogeno, i carboidrati in eccesso vengono immagazzinati come grassi. Questo succede a tutti quelli che mangiano troppi carboidrati.

Tuttavia, gli individui resistenti all'insulina hanno un modo ancora più restio di utilizzare e conservare i carboidrati in eccesso. Più insulina viene rilasciata nel corpo, più si diventa resistenti. Col passare del

tempo, il pancreas rilascia sempre più insulina e le cellule diventano resistenti all'insulina stessa. Le cellule stanno cercando di proteggersi dagli effetti tossici dell'insulina alta. Creano meno glicogeno e più grasso.

Di conseguenza, gli individui resistenti all'insulina ottengono un aumento di peso. I carboidrati vengono convertiti in grassi anziché energia. Altri effetti collaterali includono affaticamento, "nebbia" cerebrale (incapacità di concentrazione, scarsa memoria, perdita di creatività), basso livello di zucchero nel sangue (che può portare a ipoglicemia), gonfiore intestinale,



sonnolenza, depressione e aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Quando si è resistenti all'insulina, c'è molto più del peso in gioco.

Il rimedio per le persone che sono resistenti all'insulina è una dieta limitata in carboidrati. Il punto cruciale della dieta Atkins è una limitazione dei carboidrati in tutte le sue forme. Gli alimenti limitati nel piano Atkins includono zuccheri semplici (come biscotti, bibite e dolci) e carboidrati complessi (come pane, riso e cereali). Anche i carboidrati considerati salutari, come la farina d'avena, il riso integrale e il pane integrale, sono limitati nel

programma.

La dieta ti insegna a limitare l'assunzione di carboidrati a meno di 40 grammi al giorno. Questo indurrà il tuo corpo ad entrare in uno stato di chetosi. Durante la chetosi, il tuo corpo brucerà il grasso come combustibile. Secondo la ricerca del Dr. Atkins, lo stato di chetosi influenzerà anche la produzione di insulina e impedirà che si formi più grasso. Il tuo corpo inizierà a utilizzare il grasso immagazzinato come una forma efficiente di carburante, e perderai di conseguenza peso. Un altro vantaggio del piano Atkins è che la chetosi inibirà la voglia di

mangiare carboidrati. Se siete stati abituati ad una dieta ricca di carboidrati, potreste aver scoperto che semplicemente non ne assumete mai abbastanza. Il vostro corpo ne reclama sempre di più. Con la restrizione dei carboidrati e la chetosi arriva quindi una drastica e fenomenale riduzione della voglia di carboidrati. Le persone che hanno seguito la dieta Atkins per un po' di tempo riferiscono di non desiderare i carboidrati come una volta.

Sebbene le fasi iniziali della dieta Atkins siano piuttosto rigide, il programma ti insegna a ripristinare l'equilibrio nella tua dieta a lungo termine. Le persone che usano la

dieta lentamente reintroducono quantità minime di carboidrati nel loro cibo fino a quando non trovano un comodo equilibrio tra la loro salute e l'uso di carboidrati.

I principi di base della dieta Atkins sono stati adattati a molti altri piani dietetici a basso contenuto di carboidrati. Tuttavia, la popolarità di questa dieta rimane ancora forte come una delle soluzioni a basso contenuto di carboidrati più efficaci per coloro che sono resistenti all'insulina.

Sostanzialmente, questa dieta molto efficace per la perdita di peso si distingue in quattro fasi:

la prima fase detta di induzione, quella nella quale si perde più peso

la seconda fase detta Owl ossia perdita di peso continua

la terza fase detta di pre mantenimento

la quarta fase di mantenimento.

Durante la prima fase, per educare il nostro corpo ed agevolare la perdita di peso, non si potranno assumere più di 20 grammi di carboidrati al giorno (di cui 12/15 grammi derivanti dalle verdure), ed almeno 110/170 grammi di proteine.

Non sono vietati i grassi, e questo è uno dei motivi che ha spinto parecchie persone a demonizzare questa dieta.

Quindi sarà libero quasi tutto il pesce e le carni. I formaggi sono ammessi, ma

ricorda sempre che contengono carboidrati, quindi verifica sempre attentamente i grammi contenuti in ogni tipo di formaggio.

Puoi passare alla fase successiva quando mancheranno circa 10 kg al raggiungimento del tuo peso forma, ed a quella ancora successiva quando mancheranno circa 4 kg e mezzo al raggiungimento del tuo obiettivo di peso.

Con questa dieta si possono perdere davvero molti chili, ovviamente rapportato tutto ad una questione individuale, si può stimare una perdita di peso anche di 5 kg in due settimane. Chiaramente, il dimagrimento sarà più evidente nelle prime settimane per poi stabilizzarsi nelle successive.

## **Pianificazione per la dieta Atkins**

Quando si tratta della dieta Atkins, il tuo successo risiederà nella pianificazione. Assicurati di avere gli alimenti giusti a portata di mano quando inizi la tua dieta, avrai davanti a te un lungo cammino verso la perdita di peso. Ci sono molti suggerimenti per i pasti dietetici Atkins nei libri di Atkins stesso e ci sono molte risorse online per le ricette Atkins e low-carb (basso tenore di carboidrati). Questo libro non vuole assolutamente copiare la dieta del Dr Atkins, quindi per informazioni molto specifiche su questo piano alimentare,

dovrete rifarvi ai testi originali.

Pianificare i pasti e gli snack sarà una parte importante della tua vita mentre stai seguendo questa dieta. Questo consiglio vale davvero per qualsiasi dieta, ma soprattutto per la dieta Atkins. Quando mangi quello che vuoi, prendi peso. Il tuo attuale peso ed i relativi problemi di salute sono il risultato diretto di aver lasciato le tue abitudini alimentari incontrollate per così tanto tempo.

Come con tutte le diete, abituarsi al modo di mangiare Atkins richiederà tempo e aggiustamenti. La dieta americana standard dipende fortemente



da carboidrati e altri cibi ristretti. Molte persone sono cresciute con cibi pesanti come carboidrati come spaghetti e polpette, carne e patate e pasta in casseruola. Ci vorrà un po' di sforzo e pazienza per abituarsi a mangiare in un modo completamente nuovo. La dieta mediterranea è meno soggetta a questi problemi, anche se troppo spesso l'abuso di pasta, pane e dolci contribuisce ad un eccessivo incremento del peso corporeo.

Ci sono due diversi approcci che puoi adottare per regolare la tua dieta. Puoi trovare sostituti per i tuoi cibi preferiti con carboidrati "finti". Ad esempio, le lasagne fatte con melanzane o zucchine

invece della pasta sono molto più amiche dei carboidrati rispetto alla varietà normale. Gli spaghetti alla zucca sono un buon sostituto per gli spaghetti, così come gli Shirataki. Ci sono anche molti rimpiazzati a basso contenuto di carboidrati o senza carboidrati per pane, pasta e prodotti a base di zucchero.

Il secondo approccio è scoprire come creare nuove ricette centrate sulla carne e altri alimenti a basso contenuto di carboidrati. Ci sono una grande varietà di carni che sono accettate nella dieta Atkins. Se sei abituato a mangiare solo carne macinata o pollo su base settimanale,

rimarrai sorpreso dalla varietà di carni che si trovano in commercio. Prova a incorporare carne di maiale, agnello e prosciutto nella tua routine settimanale. Puoi anche fare esperimenti con gallinacci come la quaglia e il fagiano. Se non sei mai stato un fan dei pesci, prova una varietà diversa. Alcune persone che non amano la trota trovano che apprezzano il salmone o un altro pesce. Non dimenticare i molluschi come cozze, vongole e gamberetti. Questi alimenti sono tutti accettati e possono aggiungere varietà alla vostra dieta.

Assicurati di avere degli alimenti facili

da preparare a portata di mano per spuntini e pasti veloci. Ad esempio, i sottili cetrioli a fette, i ravanelli e il sedano mescolati con la maionese al limone costituiscono un ottimo pasto a base di carboidrati o insalata per cena. Peperoni fritti, funghi e aglio servito su rucola con formaggio feta è un'altra buona opzione.

Ricerca e prova diverse ricette a basso contenuto di carboidrati in modo da avere una buona base di conoscenza di cosa preparare per i pasti. Il passo più importante che puoi fare per perdere peso è la pianificazione. Ottenere un buon arsenale di pasti facili da preparare ti impedirà di sabotare il tuo

percorso dietetico o di andare in un ristorante e interrompere la tua dieta.

Se hai del cibo delizioso ad aspettarti ogni giorno, sarai meno annoiato dalla tua dieta. Anche durante la fase di induzione restrittiva, ci sono molte combinazioni di alimenti che puoi consumare . A prima vista, le opzioni di verdure e carne possono sembrare troppo restrittive. Ma questo è solo rispetto a ciò che sei stato abituato a mangiare, non la realtà assoluta. Con un po' di pianificazione e creatività, puoi trovare qualcosa di interessante da mangiare ogni giorno .

**La dieta Atkins è giusta per te?**

La dieta Atkins è molto popolare, ma è giusta per te? Prima di iniziare la tua strada verso una dieta a basso contenuto di carboidrati, dovresti prenderti un po' di tempo per decidere se il basso contenuto di carboidrati è il modo giusto per perdere peso. Solo perché è stato efficace per gli altri non significa che sarà giusto per te. Nessuna dieta specifica funziona per tutti, e si può anche scoprire che una dieta a basso contenuto di carboidrati non funziona per voi rispetto ad un'altra persona. Ci sono molte cose da considerare prima di iniziare la dieta Atkins.

Innanzitutto, valuta la tua storia di dieta

passata. Se hai provato a perdere peso per un lungo periodo di tempo, hai senza dubbio provato un'ampia varietà di diete. Prendi nota delle diverse diete che hai provato nel corso degli anni. Annota le basi di ogni dieta, cosa ha funzionato e cosa no . Inoltre, scrivi perché non hai seguito la dieta particolare. Valuta la tua esperienza con diete ricche di carboidrati. Questi tipi di diete comprendono la maggior parte diete a basso contenuto di grassi e calorie controllate. Come ti sei sentito durante questi tipi di diete? Eri affamato, ossessionato dal cibo o vivevi reazioni negative? Oppure ti sentivi pieno di energia e generalmente in buona salute?

Se hai avuto esperienza con diete a basso contenuto di carboidrati, scrivilo pure. Passato gli effetti negativi della prima settimana, come ti ha fatto mangiare il basso apporto di carboidrati? Perché hai smesso di usare la dieta a basso contenuto di carboidrati?

Le risposte a queste domande ti aiuteranno a decidere se la dieta Atkins è giusta per te o no. Se hai avuto esperienze positive con diete a basso contenuto di grassi e brutte esperienze con altre diete a basso contenuto di carboidrati, allora la dieta Atkins probabilmente non fa per te. Se altre



diete a basso contenuto di carboidrati hanno funzionato, ma non senza difficoltà, allora potresti aver scelto il tipo sbagliato di dieta a basso contenuto di carboidrati e Atkins potrebbe funzionare meglio. Se hai avuto brutte esperienze con entrambi i tipi di dieta, allora potresti avere un migliore successo con una dieta Atkins modificata.

Il tuo cibo ed i tuoi comportamenti alimentari possono anche darti un'idea se la dieta Atkins possa essere una buona scelta per i tuoi sforzi di perdita di peso. Le sensibilità ai carboidrati sono indicate da un determinato insieme di

comportamenti. Potresti essere sensibile al carboidrato se hai voglia di mangiare subito dopo aver terminato un pasto. Sentirai anche forti impulsi a mangiare durante il giorno. Potresti avere le vertigini, la testa confusa e affaticata senza ottenere una spinta dallo zucchero o da un altro carboidrato. La sensibilità al carboidrato si manifesta anche quando ti senti pigro dopo aver mangiato. Ciò si verifica soprattutto dopo aver mangiato un pasto ricco di zuccheri e carboidrati. Se si verificano questi sintomi frequentemente, si può avere sensibilità ai carboidrati. Prova a prestare molta attenzione a come i carboidrati ti influenzano e se continui a

sperimentare questi sintomi, prova a seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati.

Il tuo successo nella dieta Atkins può anche essere determinato dalla tua storia medica e familiare. Se hai sintomi pre-diabetici o diabete in sé, una dieta a basso contenuto di carboidrati come Atkins potrebbe essere giusto per te. L'aumento ponderale significativo può anche essere aiutato dalla dieta Atkins.

Normalmente, più sei in sovrappeso, più è probabile che tu abbia pressione sanguigna alta, trigliceridi alti e glicemia alta.

Se un membro della tua famiglia ha avuto o ha il diabete o è significativamente sovrappeso, questo può anche metterti a rischio per queste condizioni. La tua tendenza verso queste condizioni a livello genetico può segnare la necessità di una dieta a basso contenuto di carboidrati come Atkins. Il piano Atkins ha dimostrato di migliorare il peso e controllare i problemi di zucchero nel sangue. Se questi sono problemi nella tua storia familiare, puoi prendere in considerazione la dieta Atkins.

Ci sono molti buoni motivi per provare la dieta Atkins. Se hai risposto bene ad altre diete a basso contenuto di

carboidrati in passato o se hai una storia medica che garantisce una dieta controllata di carboidrati, la dieta Atkins può soddisfare le tue esigenze.

## **Consigli per lo shopping se decidi di iniziare la dieta Atkins**

Quando inizi la dieta Atkins, stai entrando in un nuovo mondo di mangiare. E da nessuna parte è più evidente che al supermercato. Improvvisamente, tutti i tuoi alimenti pronti e veloci da preparare come maccheroni e formaggio, pasta e pane non sono più nella tua lista della spesa. Quando vai a fare shopping per le prime volte

potresti sentirti come un pesce fuori dall'acqua. Tuttavia, con un po' di pratica ti sentirai a tuo agio quanto lo erano le tue precedenti liste della spesa.

Lo shopping Atkins di successo inizia prima di raggiungere il negozio. Ci sono molte risorse per le liste della spesa online e nei libri Atkins. Prima di entrare nel negozio, fa' una lista di ricette della settimana e poi decidi quello che ti serve per preparare ogni pasto. Assicurati di acquistare snack a basso contenuto di carboidrati da poter consumare tra un pasto e l'altro.

Inoltre, pianifica le modifiche ai pasti per le altre persone della tua

famiglia. Non sarai in grado di preparare pasti totalmente diversi per te e la tua famiglia a lungo termine. L'approccio migliore è quello di utilizzare il piatto di carne principale per il pasto di tutti e quindi un contorno di carboidrati per gli altri membri. Ad esempio, se stai mangiando un polpettone puoi aggiungere una mezza patata per gli altri membri della tua famiglia.

Una volta che hai fatto il tuo programma dei pasti per la settimana, prenditi tempo per rimanere nel negozio. Quando arrivi, acquista i tuoi articoli proteici per primi. Questo può sembrare molto semplice e come

se non facesse molta differenza, ma la farà. Una volta che avrai il carrello riempito con tutti gli alimenti concessi, non ci sarà spazio per molto altro ancora.

Considera di comprare la tua carne in formato grande. Questo ti farà risparmiare un sacco di soldi se sai dove trovare pacchetti di carne a misura di famiglia. Quando acquisti carne in grandi quantità, puoi anche cucinarla un po' alla volta, congelandola in porzioni separate. Prendersi un po' di tempo a settimana per cucinare la carne rende semplice seguire il piano Atkins. Puoi cucinare la carne in anticipo e averla pronta quando ne hai bisogno. È



possibile acquistare carne macinata, pezzi di pollo, bistecche e persino frutti di mare sfusi.

Il formaggio, se riesci a tollerarlo, può anche essere acquistato in grande quantità . Molti negozi offrono formaggi di marca in grandi pacchetti e formati. Dovrai assicurarti di leggere le etichette prima di acquistare qualsiasi formaggio. Assicurati che quando mangi il formaggio mangi anche delle fibre (insalata o verdure crude). Avere grandi blocchi dei tuoi formaggi preferiti a portata di mano può rendere facile uno spuntino veloce tra i pasti.

Mentre cammini per il negozio, cerca di

rimanere nei bordi esterni. I corridoi esterni hanno il cibo più fresco. Pensa al tuo negozio di alimentari di quartiere. Molto spesso la gastronomia, il bancone della carne e la sezione dei prodotti si trovano lungo i lati del negozio con gli articoli confezionati nei corridoi. Questo è particolarmente importante se sei nelle fasi iniziali della dieta Atkins. Avrai voglia di stare lontano da tutti gli alimenti confezionati durante l'inizio, anche se sono alimenti a basso contenuto di carboidrati. Dopo aver aggiunto più carboidrati al limite giornaliero, puoi iniziare a sperimentare con alimenti a basso contenuto di carboidrati.

Questo porta al prossimo consiglio importante: leggi le etichette! Solo perché un articolo dice che è a basso contenuto di carboidrati, non significa che non potrebbe avere zuccheri nascosti. Svolgi il tuo lavoro investigativo presso il negozio di alimentari in modo da non arrivare a casa con prodotti che ti fanno ingrassare. Ci vorrò tempo per abituarsi a fare la spesa per la dieta Atkins. Probabilmente visiterai parti del negozio che potresti non conoscere. Acquisterai anche alimenti che non hai mai preparato prima. Tuttavia, con la pianificazione e la dedizione, lo shopping a basso livello

di carboidrati diventerà più facile. Basta ricordarsi di fare una lista prima di andare a fare la spesa e di stare verso le corsie esterne del negozio di alimentari. In pochissimo tempo, sarai un esperto acquirente “a bassi carboidrati”.

## **Critiche alla dieta Atkins**

La dieta Atkins è molto popolare, ma ha anche molte critiche. Esperti della salute, medici e specialisti nutrizionisti hanno spesso opinioni molto diverse quando si tratta della dieta Atkins e di altre diete a basso tenore di carboidrati. Alcuni credono che sia pericolosa, alcuni dicono che è un

metodo sano per perdere peso e altri dicono che funziona a breve termine.

Tuttavia, ci sono anche migliaia di persone che hanno provato con successo la dieta Atkins. Possono parlare per esperienza personale e far sapere che la dieta funziona ed è un mezzo efficace per perdere anche parecchio peso. Ci sono migliaia di testimonianze che sottolineano i vantaggi del modo di vivere a basso livello di carboidrati.

Ci sono molte critiche tipiche della dieta Atkins. Uno dei primi è che la dieta è troppo ricca di grassi. Il burro, l'olio e le carni grasse che vengono utilizzate nella dieta Atkins sono ben

lontani dalle diete a basso contenuto di grassi che hanno recentemente invaso il mercato e l'informazione. Per molte persone, la mentalità del poco grasso ha prevalso e non riescono a immaginare di mangiare vero burro o panna nei loro pasti. A prima vista sembrano troppo grassi. Tuttavia, coloro che prestano molta attenzione alle linee guida del Dr. Atkins e seguono il programma bene, sanno da vicino che la dieta si concentra su grassi buoni. L'olio extra vergine di oliva e altri grassi utili sono enfatizzati. L'uso corretto di questi oli è importante per la funzione cerebrale e la gestione dell'umore.

Un'altra critica popolare di Atkins è che

si concentra troppo sul cibo e non abbastanza sull'esercizio. Questa affermazione è ingiusta perché i libri di Atkins spiegano chiaramente il bisogno di fare esercizio fisico. C'è molta attenzione alle scelte alimentari perché sono parte integrante del programma e sono cibi diversi da quelli normalmente usati per mangiare. Tuttavia, ciò non significa che l'esercizio fisico non sia parte integrante del programma del Dr. Atkins. Sono incoraggiati i regimi di esercizio aerobico e anaerobico, ed entrambi aumenteranno notevolmente i vostri sforzi per perdere peso.

Molti critici della dieta Atkins ritengono che sia troppo dura a lungo

termine. I critici di questa categoria ammetteranno che Atkins è efficace negli sforzi di perdita di peso a breve termine, ma sottolineano che lo stile di vita è difficile da mantenere nel tempo. Tuttavia, le persone che hanno avuto successo a lungo termine con Atkins sostengono che è una delle diete più facili da seguire per periodi di tempo significativi. Il piano di Atkins ha un cibo ricco che è vietato su altri programmi e ha effetti soppressori dell'appetito. Quando si combina questo con la rapida perdita di peso, un fattore motivante per molte persone, Atkins è facile da rispettare a lungo termine.



Gli effetti collaterali di Atkins, come la stitichezza e l'alitosi, sono stati anche un argomento che i critici di Atkins sono pronti a sottolineare. Tuttavia, questi effetti collaterali non sono così comuni come i critici dimostrano. Se si verificano, questi effetti collaterali normali durano solo attraverso la prima fase della dieta. Inoltre, bere acqua in più normalmente risolverà entrambi i problemi piuttosto rapidamente. Sono consigliati almeno due litri di acqua al giorno, da assumere anche sotto forma di tè o tisane.

Ci sono pro e contro in tutte le diete. Se non ti piace particolarmente preparare e mangiare

carne, allora Atkins probabilmente non fa per te. Ma se stai prendendo in considerazione questa dieta, assicurati di guardare oltre le critiche comuni e basati esclusivamente sulla tua esperienza.

## **Atkins e gli alimenti non trasformati**

Quando si inizia per la prima volta il programma Atkins, si può essere tentati di sfruttare molti dei prodotti a basso contenuto di carboidrati presenti oggi sul mercato. C'è una vasta gamma di articoli confezionati che sono specificamente fabbricati per essere a basso contenuto di carboidrati. Questi includono snack a basso contenuto di

carboidrati, prodotti precotti a basso contenuto di carboidrati e sostituti a basso contenuto di carboidrati (come pasta o pane). Anche se potrebbe essere allettante riempire il carrello con tutte queste prelibatezze, è meglio per la vostra dieta e la vostra salute che le usiate con parsimonia.

Una delle cose fondamentali da ricordare sulla dieta Atkins è il suo focus su cibi crudi non trasformati. Il centro della dieta, come mostrato dalla piramide alimentare dietetica Atkins, è costituito da verdure fresche e carni fresche. Aggiunti all'elenco dei cibi consentiti ci sono i formaggi naturali, una selezione di frutta e, alla fine

,grani interi non trasformati. Non ci sono carni confezionate, verdure in scatola o nulla di istantaneo.

C'è una ragione per cui la piramide alimentare Atkins mostra questi cibi nei loro stati grezzi. Ci sono grandi benefici per la salute in alimenti minimamente trasformati. Gli alimenti crudi e interi conservano più vitamine e sostanze nutritive rispetto agli alimenti che sono stati sottoposti a trattamenti chimici e industriali. Gli alimenti fabbricati hanno più probabilità di essere contaminati con additivi chimici che possono causare una serie di problemi al vostro organismo.

Gli ingredienti alimentari crudi e freschi forniscono le migliori basi per una dieta sana. Molte persone a dieta si basano su alimenti che sono tecnicamente ammessi nel piano, ma non buoni per la salute. Un esempio è il bacon. Molte persone che seguono la dieta Atkins consumano molta pancetta. In effetti, molti la usano come una parte quotidiana dei loro cibi proteici. Tuttavia, la pancetta contiene elevate quantità di nitrito di sodio, un ingrediente che è noto per causare il cancro. Più bacon mangiano, più si espongono a questa sostanza chimica ed a molte altre.

La piramide Atkins e i libri della dieta Atkins raccomandano alimenti non

lavorati, non raffinati e non fabbricati per un motivo preciso. Se le persone seguono queste raccomandazioni, perderanno peso e sperimenteranno le trasformazioni della salute. Mangiando cibi freschi e naturali , fornirai al tuo corpo le sostanze nutritive di cui hai bisogno per avere una salute ottimale.

Torna a quelli confezionati e trasformati in alimenti a basso contenuto di carboidrati e capirai la differenza. Tecnicamente, fanno parte del programma a basso contenuto di carboidrati. Possono essere usati con moderazione come sostituti dei cibi carboidrati preferiti. In

quantità moderate, pane a basso contenuto di carboidrati e prodotti da forno possono aiutarti a superare le voglie e aggiungere varietà al tuo programma di dieta Atkins. Tuttavia, uno sguardo alle etichette di questi prodotti mostra come questi articoli possono essere chimicamente trasformati.

Si consiglia di utilizzare questi prodotti con parsimonia. In alcuni individui, gli articoli confezionati a basso contenuto di carboidrati provocano voglie sempre maggiori di carboidrati. Questo può rendere ancora più difficile rimanere ligi alla dieta. Se trovi che gli alimenti a basso

contenuto di carboidrati ti fanno venire voglia di abbuffarti con cibi pesanti come carboidrati, allora è meglio che tu stia lontano da questi prodotti. Questi prodotti possono anche avere conteggi di carboidrati nascosti che aumenteranno il livello di carboidrati quotidiano senza che te ne accorga.

Se stai sperimentando un blocco nella tua perdita di peso sul piano Atkins, rivaluta il tuo impegno verso cibi raffinati e non raffinati. Se hai mangiato troppi alimenti a basso contenuto di carboidrati, potresti consumare carboidrati nascosti e mangiare più del necessario. Prova ad eliminare questi



prodotti ed a concentrare la tua dieta su cibi non trattati e non raffinati, come quelli visti nella piramide della dieta Atkins. Quando vai a fare la spesa, trascorri del tempo nel reparto del negozio dove si trovano i cibi freschi e non trasformati. Questo ti aiuterà ad evitare la tentazione di cibi confezionati che possono portare la tua dieta fuori strada.

Potrebbe essere necessario affidarsi a carni confezionate, verdure e frutta di volta in volta. Conduciamo vite occupate e i cibi pronti fanno parte della vita. È comprensibile che tu possa aver bisogno di usare un po' di zuppa in scatola, pancetta o verdure in scatola

nella tua vita quotidiana. Tuttavia, sforzati di concentrare i tuoi sforzi dietetici su un'ampia varietà di cibi freschi e non trasformati. I tuoi sforzi per la salute e la perdita di peso saranno ampiamente ricompensati .

## **Atkins e voglie di zuccheri**

Lo zucchero è ovunque tu guardi e potrebbe apparire in alcuni posti sorprendenti. Sapevi che la maggior parte dei pani interi contiene almeno una forma di zucchero? Abbiamo un'epidemia nazionale di prodotti dolci. Anche se non mangi molti dolcetti zuccherini potresti provare

voglie di zucchero intense nelle prime settimane della dieta Atkins. Così tanti cibi "salutari" di carboidrati contengono zuccheri nascosti in essi, il tuo corpo potrebbe sperimentarne la mancanza.

Il problema con lo zucchero è che il tuo livello di zucchero nel sangue è legato ai tuoi livelli di energia e alla tua salute generale. Quando il livello di zucchero nel sangue è troppo basso, avvertirai voglie intense. L'alto livello di zucchero nel sangue è il risultato del consumo di pasti ad alto contenuto di zuccheri. Quando mangi uno zucchero concentrato, il livello di zucchero nel sangue aumenterà esponenzialmente. Il tuo pancreas pensa che ci sia qualcosa

di sbagliato e secerne l'insulina per abbassare lo zucchero. Poiché ciò accade spesso, è possibile creare condizioni pre-diabetiche nel corpo in quanto il pancreas si consuma e alla fine non può secernere insulina.

Fortunatamente, iniziare la dieta Atkins può fermare questo ciclo. Tuttavia, questo non significa che le voglie di zucchero spariscano automaticamente. I prodotti zuccherini sono ovunque e la tentazione a volte è difficile da combattere.

Il modo migliore per affrontare le voglie di zucchero è la pianificazione. Se si mantiene un equilibrio di proteine,

grassi e fibre  
nella dieta quotidiana si eviteranno  
livelli di zucchero nel sangue che  
portano a voglie di altro  
zucchero. Inoltre, non passare troppo  
tempo tra un pasto e l'altro senza  
mangiare. Gli snack sono una parte  
importante nel mantenimento della  
glicemia stabile. Avere a portata di  
mano alcuni snack come formaggio,  
noci, semi e uova sode in modo da poter  
stabilizzare rapidamente la glicemia  
senza ricorrere a dolcetti dolci, sarà un  
alleato indispensabile.

Le voglie di zucchero possono anche  
essere un segno di una carenza  
nutrizionale. Quando sei a corto di

magnesio, bramerai cioccolato e altri dolci. Lo zinco e il cromo possono anche allontanare le voglie di zucchero. Se non stai prendendo un buon integratore multivitaminico con questi minerali, inizia immediatamente. Se lo fai e stai ancora avendo voglie di zuccheri, prova a provare supplementi addizionali di questi nutrienti.

Un'altra tattica è lavarsi i denti. Molte persone a dieta Atkins trovano che lavarsi i denti o usare il collutorio Listerine può aiutare con le voglie. Entrambi i metodi ti intorpidiscono la bocca e ti impediscono di voler mangiare. Bere due grandi

bicchieri d'acqua può anche aiutare a eliminare le voglie. Se il tuo stomaco è pieno, allora avrai meno probabilità di aver voglia di introdurre cibi pieni di zuccheri.

Lontano dagli occhi lontano dalla bocca è l'approccio migliore. Se ti ritrovi ad avere le voglie mentre sei a casa, esci e fatti una passeggiata. La distrazione ti farà dimenticare la tua voglia di zucchero in pochissimo tempo. Chiamare un amico per due chiacchiere o accedere ad un forum di supporto Atkins può anche contribuire notevolmente ad evitare di cedere alle voglie di zucchero.

Avere una versione a basso tenore di carboidrati del tuo alimento preferito è un'altra buona idea. È meno probabile che ti senta privato se riesci ad avere un alimento soddisfacente. Ci sono vaste gamme di prodotti a basso contenuto di carboidrati disponibili sul mercato che possono battere i vostri desideri golosi. Lo yogurt a basso contenuto di carboidrati, il cioccolato, il gelato e le caramelle possono aiutarti a rimanere correttamente nel piano Atkins e avere comunque qualcosa di dolce da mangiare.

Le voglie di zucchero sono una realtà da affrontare quando si segue il piano Atkins, ma i suggerimenti precedenti ti



aiuteranno a superarli e rimanere fedele ai tuoi sforzi per perdere peso.

## **Atkins e la chetosi**

Il principio base della dieta Atkins è che uno stato di chetosi ti aiuterà a bruciare le riserve di grasso come energia. Molte persone, anche quelle che seguono una dieta povera di carboidrati, non capiscono bene la chetosi e perché funziona.

La maggior parte delle diete sono diete a ridotto contenuto calorico. Ti aiutano a perdere peso, ma parte del peso deriva dal grasso e parte dal tessuto muscolare

magro. Mentre puoi sembrare più magro, il tuo metabolismo sta effettivamente rallentando. Più muscoli perdi più lento sarà il tuo metabolismo. Ciò rende la perdita di peso più difficile e il recupero di peso ancora più semplice.

La dieta Atkins, d'altra parte, è restrittiva dei carboidrati. Crea uno stato di chetosi nel corpo che brucia solo grasso e non muscolo. La fonte primaria della tua energia per il tuo corpo sarà grassa sotto forma di chetoni. Il tuo fegato convertirà il grasso in chetoni e non potrà essere riconvertito. Sarà espulso in modo naturale.

I chetoni sono effettivamente una fonte di combustibile normale ed efficiente per il corpo umano. Sono creati nel fegato dagli acidi grassi che derivano dalla scissione del grasso corporeo. Questi appaiono solo quando c'è un'assenza di glucosio e zucchero. Nella dieta Atkins, riduci la quantità di glucosio e zucchero che si trova nel flusso sanguigno. Di conseguenza, il tuo corpo produce chetoni per avere carburante. Quando il tuo corpo sta creando chetoni si chiama chetosi.

C'è un malinteso comune secondo cui seguire una dieta chetogenica come Atkins è pericoloso. La verità è che

essere in chetosi è uno stato completamente naturale. Il corpo umano crea chetoni da utilizzare come carburante in assenza di glucosio.

Nel libro della dieta Atkins, il dottor Atkins suggerisce di utilizzare strisce di test del chetone per determinare il tuo stato di chetosi durante la dieta. Queste piccole strisce di plastica sono trattenute nel flusso di urina e contengono uno speciale tampone assorbente trattato chimicamente. Questo tampone cambierà di colore se i chetoni sono presenti nelle urine. Con la presenza di chetoni, la striscia acquisterà tonalità variabili dal rosa al

viola. Sull'etichetta della confezione è presente una scala di colori che ti aiuterà a determinare i livelli di chetoni nel tuo organismo.

Le strisce di chetoni sono disponibili in qualsiasi farmacia e possono essere trovate tra le forniture per diabetici. In alcuni negozi, sono tenuti dietro il bancone, quindi potrebbe essere necessario chiederli. Non avrai bisogno di una prescrizione per comprarli. Una volta aperto il pacchetto di strisce di tester per la chetosi ha una durata di 6 mesi. Potrebbe essere utile contrassegnare la data di apertura sulla scatola.

Le strisce di test per i chetoni ti faranno sapere se stai progredendo correttamente nella dieta Atkins. Se stai seguendo il piano di introduzione alla lettera e non vedi viola, non preoccuparti. Alcune persone non mostrano mai tracce di chetoni o possono mostrare appena sopra la linea minima. Finché stai perdendo peso e centimetri, stai usando con successo i chetoni. Inoltre, se hai fatto esercizio fisico alcune ore prima di utilizzare le strisce, potresti non vedere il viola.

Alcune persone a dieta potrebbero erroneamente credere che un risultato viola scuro sulle strisce di test significhi

che stanno perdendo peso più velocemente. In realtà, il colore viola più scuro è un segno di disidratazione. Significa che la tua urina è troppo concentrata e hai bisogno di bere più acqua.

I chetoni provengono da grassi nel sangue, se è grasso che mangi o grassi che brucia. Quindi se mangi un pasto pesante di grassi e usi immediatamente una striscia di test, vedrai un risultato viola scuro. Usa le strisce come guida, ma non fissarti con il colore.

Raggiungere uno stato di chetosi è la chiave per il successo nella dieta Atkins ed è semplice come eliminare i

carboidrati dalla dieta. Assicurati di seguire correttamente la dieta e usa le strisce di test del chetone secondo necessità.

## **Regole di induzione nella dieta Atkins**

La fase di induzione della dieta Atkins è una delle pietre miliari più importanti per il successo nella perdita di peso. Oltre alla lista dei cibi consentiti, ci sono alcune regole che sono importanti da seguire durante questo periodo della dieta.

Durante l'induzione, devi mangiare tre



pasti regolari al giorno o da quattro a cinque pasti più piccoli. Se ti ritrovi nervoso e affamato tra un pasto e l'altro, prova a suddividere i pasti in porzioni più piccole e a mangiare più frequentemente. Al fine di evitare voglie di carboidrati, è necessario mantenere costantemente il tuo corpo in metabolizzazione delle proteine **■**e delle verdure. Non saltare mai i pasti e non rimanere mai più di sei ore senza mangiare.

Puoi mangiare liberamente dalla lista di cibi consentiti. Non limitare i grassi e le proteine. Mangiane quante ne vuoi. Ricorda, la dieta Atkins non è una dieta ipocalorica. L'unica cosa di cui devi

preoccuparti è il tuo livello di carboidrati in grammi. Assicurati di contare i grammi di carboidrati quando mangi verdure, formaggi e bevande. Almeno 12-15 grammi dei carboidrati ammessi dovrebbero essere nella lista delle verdure. Mentre si può essere tentati di mangiarli tutti con il formaggio, le verdure sono importanti per il tuo sistema digestivo (specialmente durante questa dieta).

Evitare tutta la frutta, il pane, la pasta, i cereali e le verdure amidacee (come il cavolfiore) durante questo periodo iniziale. Questi alimenti verranno lentamente reintrodotti nel corso della fase di pre-mantenimento. Sebbene i

fagioli siano ricchi di proteine, includono anche carboidrati e dovrebbero essere evitati durante questa fase. Se ritieni di dover avere alcuni prodotti a base di cereali, dovresti limitarti a prodotti a basso contenuto di carboidrati ad alto contenuto di fibre. Tuttavia, questo potrebbe rallentare il processo di perdita di peso.

Tutto ciò che non è nella lista dei cibi accettati è vietato durante la fase di Induzione. Non essere tentato di fare solo "un morso". Il tuo "un morso" può trasformarsi in due, e poi prima che tu te ne accorga finirai per rovinarti la dieta.

Ricordarsi di regolare la quantità di alimenti accettati per soddisfare l'appetito. All'inizio della fase di induzione, potresti trovarti a mangiare molto, molto più di quanto farai verso la fine della fase. Mentre il tuo corpo interrompe la sua dipendenza da zuccheri e carboidrati, sarai meno affamato per tutto il giorno. Quando questo inizia a succedere, assicurati di mangiare solo ciò di cui hai bisogno. Mangia fino a quando non sei soddisfatto e non eccessivamente imbottito.

Leggi sempre le etichette dei prodotti confezionati, anche se affermano che

sono "senza carboidrati". Potresti scoprire che alcuni prodotti contengono carboidrati nascosti. La legge consente ai produttori di arrotondare a zero se un prodotto ha meno di 0,5 grammi di carboidrati. Guarda l'elenco degli ingredienti per i prodotti fabbricati per determinare se ci sono carboidrati nascosti. Dovrai anche fare attenzione ai carboidrati nascosti quando mangi fuori. Ci sono piccole quantità di carboidrati in salse, salse e condimenti per insalate. La soluzione migliore è mangiare la carne senza salsa e mangiare la tua insalata con olio d'oliva e condimento all'aceto.

Ricorda di bere almeno 8 bicchieri

d'acqua , oltre a qualsiasi altra cosa tu possa bere. Ciò manterrà il tuo corpo idratato e ti aiuterà a evitare la stitichezza. Sarai anche in grado di eliminare i sottoprodotti creati dalla combustione dei grassi.

Tieni a mente tutte queste linee guida quando inizi la fase di induzione e ti preparerai ad un successo a lungo termine con la dieta Atkins.

## **Atkins Fase OWL**

La seconda fase della dieta Atkins è chiamata Perdita di peso in corso o OWL (da Ongoing Weight Loss) . Dopo la rapida perdita di peso della fase di induzione di 2 settimane, rallenterai un

po 'la tua perdita di peso. Aggiungerai carboidrati specifici che renderanno la tua dieta un po 'più facile e la tua perdita di peso leggermente più lenta. Tuttavia, continuerai a perdere peso ad un ritmo costante con facilità.

Durante la fase OWL aumenterai la capacità del tuo corpo di bruciare i grassi. Anche se aggiungerai i carboidrati lentamente, rimarrai comunque in stato di chetosi.

Continuerai a usare il grasso in eccesso come carburante per il tuo corpo, e sterline e pollici continueranno a venire fuori.

La fase OWL ti insegnerà anche a fare

scelte migliori di carboidrati. Le ricette e le linee guida per OWL aumenteranno le tue conoscenze sul cibo nutriente. Sostituirai le scelte povere di carboidrati a cui ti sei affidato in passato con scelte nuove e migliori.

Imparerai anche quanti carboidrati puoi consumare e comunque perdere peso. Il processo della fase OWL è un esperimento su ciò che il tuo corpo specifico fa con i carboidrati. Durante la fase OWL, aumenterai gradualmente l'assunzione giornaliera di carboidrati dal livello di 20 grammi utilizzato per l'induzione. Ogni settimana proverai ad aggiungere altri 5 grammi di carboidrati e poi prendi nota di ciò che accade.



Quando la perdita di peso rallenta troppo, saprai di aver superato il limite di carboidrati personali.

OWL ti prepara anche per il tuo programma di gestione del peso permanente (chiamato mantenimento). Le abitudini e le pratiche che svilupperai durante l'OWL porteranno molto al tuo successo a lungo termine. Tratta questo periodo della tua dieta come allenamento per il vero "test" ossia la tua vita post-dieta.

Durante la fase OWL, continuerai ad assumere la maggior parte dei carboidrati dalle verdure (proprio come fai durante l'induzione). È importante

continuare a mangiare una grande varietà di verdure, dato che sono buone per la salute generale e buone per il mantenimento della salute intestinale durante la dieta Atkins. Sarai in grado di aggiungere più porzioni di verdure e poi gradualmente aggiungere noci, semi e persino bacche. Tuttavia, l'obiettivo principale della dieta sarà ancora proteine.

In un certo senso, la fase di introduzione è più facile di qualsiasi altra fase di Atkins. Il piano rigoroso funziona sempre e produce sempre perdita di peso. Quando entri nelle fasi OWL, dovrai essere più attento al conteggio dei carboidrati e tenere traccia del tuo

peso. Avrai più scelta e questo potrebbe portare a più tentazioni, che potrebbero causare uno stallo della perdita di peso o addirittura un aumento di peso.

Il conteggio dei carboidrati in grammi è fondamentale per il tuo successo OWL. Se non conti, finirai per consumare più carboidrati di quanto dovresti. Tuttavia, ci sono molti strumenti disponibili che possono aiutarti con il conteggio. Ci sono diversi libri maneggevoli e siti web che ti diranno il numero di grammi di carboidrati in certi cibi. Col tempo, conoscerai immediatamente il "conteggio dei carboidrati" per i tuoi cibi preferiti.

Il conteggio dei carboidrati è essenziale anche durante la fase OWL. Stai studiando per trovare il tuo numero di carboidrati personale, la quantità di carboidrati che puoi mangiare ogni giorno e comunque perdere peso. Durante la prima settimana di OWL, passerai da 20 grammi di carboidrati a 25. Si consiglia di aggiungere questo sotto forma di più verdure, come gli asparagi o il cavolfiore. Proseguirai a livello di 25 grammi per una settimana, per poi passare a 30 grammi al giorno.

Man mano che aumenti il tuo livello di carboidrati, osserva attentamente il tuo peso. Se riscontri troppi rallentamenti, sai che sei andato troppo alto. Troverai

il tuo livello massimo di carboidrati quando smetterai di perdere peso. Quando ciò accade, saprai che hai raggiunto il limite. Una volta che hai scoperto il tuo numero di grammi di carboidrati personale, scendi al di sotto di quel numero se vuoi continuare a perdere peso.

## **Atkins Fase di Premanutenimento**

Dopo aver sperimentato le fasi di Induzione e proseguimento della dieta Atkins, il passo successivo è entrare nella fase di pre-mantenimento. Questa fase ti preparerà per una vita a mangiare e vivere in modo sano ed equilibrato.

Dovresti iniziare questa fase man mano che ti avvicini alla perdita tra i 5 ei 10 chili del tuo obiettivo di peso. La tua perdita di peso sarà ulteriormente rallentata, ma è per uno scopo ben preciso. Vuoi imparare le pratiche e le abitudini che determineranno il tuo successo a lungo termine.

Nella fase di proseguimento, aggiungerai carboidrati al tuo conteggio giornaliero con un incremento di 5 grammi a settimana. Durante il pre-mantenimento lo aumenterai a 10 grammi a settimana. Finché continuerai a perdere peso (non importa quanto lentamente) continuerai ad aggiungere grammi. Idealmente, verso la fine della

fase di pre-mantenimento, perderai meno di mezzo chilo a settimana.

Secondo il libro di Atkins, dovresti continuare questa fase fino a raggiungere il tuo obiettivo di peso e mantenerlo per un mese. Questo processo può richiedere da 1 a 3 mesi. Il tuo obiettivo è raggiungere uno stato chiamato "equilibrio di carboidrati". Questa è l'assunzione di carboidrati ideale e ti farà mantenere il tuo peso perfettamente.

Durante il pre-mantenimento potrai provare una più ampia varietà di alimenti. Assicurati di introdurre lentamente nuovi cibi e aumenta l'assunzione di carboidrati a un ritmo

misurato. Non aggiungere 20 o 30 grammi di carboidrati alla settimana. Misurare gli aumenti in incrementi di 10 grammi ti darà una migliore idea del tuo numero di carboidrati personali. Conoscere questo numero ti aiuterà a gestire il peso a lungo termine.

Assicurati di controllare con un libro che indica i carboidrati degli alimenti o un sito web attendibile prima di aggiungere un nuovo alimento alla tua dieta. Alcuni esempi di 10 grammi di carboidrati includono  $\frac{1}{3}$  di tazza di legumi,  $\frac{1}{2}$  una mela,  $\frac{1}{4}$  di tazza di patate e  $\frac{1}{2}$  tazza di farina d'avena. Questi alimenti possono essere inclusi su base



giornaliera e quindi aumentati la settimana successiva.

Il pre-mantenimento non è un processo perfetto. Ci vuole un delicato equilibrio tra il conteggio dei carboidrati e l'esercizio fisico per rallentare la perdita di peso e tuttavia spostarlo in avanti. Dovrai prestare ancora più attenzione di quanto hai fatto prima per assicurarti che il tuo aumento di carboidrati non si traduca in un aumento di peso. C'è una linea sottile tra guadagnare, mantenere e perdere, e durante il pre-mantenimento si sta cercando di scoprire esattamente dove si trova quella linea.

Se non riesci ad aggiungere carboidrati senza arrestare la tua perdita di peso, potresti avere un'alta resistenza metabolica. Trarrai beneficio dall'aumentare il tuo regime di esercizi per far bruciare il tuo metabolismo a un livello più alto.

Alcune persone fanno una variazione sul pre-mantenimento che consente loro di aggiungere un incremento una volta alla settimana. Invece di aggiungere 10 grammi al giorno, si concedono un grammo di carboidrati da 20 a 30 volte un paio di volte a settimana. Esempi dell'incremento potrebbero essere un pezzo di frutta o una porzione di patate dolci. Un bicchiere di vino bianco o birra si qualifica anche per

questo incremento. Questo è un modo divertente per premiare te stesso ed essere ancora preciso sul piano dietetico.

Un altro modo per eseguire il pre-mantenimento è mediare l'assunzione di carboidrati per la settimana. Poiché la vita a volte è imprevedibile, può essere utile avere un po' di flessibilità nel piano alimentare. Ad esempio, se il tuo attuale livello di carboidrati è a 70 grammi, puoi limitarti a 50 grammi un giorno. Poi il giorno dopo, puoi spenderne un po' per un pasto e avere 90 grammi per quel giorno. Tuttavia, segui questo metodo solo se non ti crea voglie di carboidrati. A volte grammi di carboidrati in eccesso in un giorno

possono fartene desiderare ancora di più il giorno dopo.

La fase di pre-mantenimento ti fornirà gli strumenti per il successo a lungo termine. Imparando ad aumentare lentamente i tuoi carboidrati, avrai una presa migliore sulla quantità di carboidrati che fa al caso tuo.

## **Scelte per gli snack Atkins**

Viviamo in una società di roditori. Sono ormai lontani i tradizionali tre pasti al giorno. Oggi, le persone mangiano alla loro scrivania, fanno uno spuntino nel pomeriggio e mangiano anche a tarda

notte. La maggior parte, se non tutti, di questi snack sono a base di carboidrati e pieni di zucchero. Ciò rappresenta una sfida per le persone che stanno cercando di seguire il piano Atkins. Gli snack sono parte necessaria per mantenere alto il livello di zucchero nel sangue, ma la maggior parte degli snack confezionati è vietata da questo piano alimentare.

Gli snack dolci sono ricchi di calorie, pieni di carboidrati vuoti e non offrono alcun valore nutrizionale. Ma sono sicuramente popolari. C'è in realtà una associazione che tiene traccia le vendite di snack alimentari confezionati. Si stima che gli americani mangino 3,1 miliardi di chili di cioccolato. Lo

spuntino è aumentato di oltre un terzo dal 1988. Le vendite di snack costano oltre \$ 30 miliardi all'anno. In Italia la situazione si sta pericolosamente avvicinando a questi numeri, e gli esperti temono che potrebbe anche arrivare a superarli.

Se sei stato un drogato di snack sei abituato a mangiare carboidrati del peggior tipo. Gli snack sono fatti con carboidrati altamente raffinati come farina bianca, zucchero bianco, farina di mais e sciroppo di mais. Sono ricchi di grassi trans (che contribuisce ad avere arterie intasate). Tutto sommato, sono probabilmente una delle peggiori scelte alimentari che potreste fare.

Ma c'è speranza! Puoi mantenere il tuo amore per gli snack facendo scelte precise per gli spuntini Atkins. Prima di poter superare questo problema, assicurati di educare te stesso. Cerca di capire quanto pericolosi possano essere i grassi trans leggendo molto ed informandoti su di essi. Quindi leggi l'etichetta degli ingredienti dei tuoi snack preferiti. Potresti essere scioccato nello scoprire quanti grassi trans , aromi artificiali e conservanti stai mangiando.

Quindi, sbarazzati di tutti gli snack in casa tua. Se ci sono troppi zuccheri, allora non si può mangiare. Il cibo spazzatura non fa bene a nessuno nella

tua casa, quindi ignora le lamentele della tua famiglia e fai ciò che è meglio per la salute di tutti.

Ora avrete bisogno di sostituire quegli snack con alcune scelte migliori. Rinunciare agli snack non equivale a rinunciare agli spuntini. Gli spuntini dovrebbero far parte del tuo piano alimentare giornaliero perché ti aiuteranno a non diventare troppo affamato e a non concederti un pasto troppo ricco di carboidrati.

Ci sono molti snack a basso contenuto di carboidrati facili da preparare e semplici da avere in casa. Bastoncini di formaggio a pasta filata o piccoli



formaggi sono molto facili da conservare in frigorifero. Anche gli spuntini di carne sono una buona scelta. È possibile acquistare anche altri prodotti a base di carne che si conservano bene per lunghi periodi di tempo . Quando acquisti formaggio o bastoncini di carne, assicurati di leggere attentamente le etichette per i carboidrati nascosti.

Ci sono zuppe istantanee a basso contenuto di carboidrati disponibili che sono molto facili da fare e soddisfacenti se si desidera ardentemente qualcosa di caldo. Patatine di soia e sedano a basso contenuto di carboidrati possono aiutare con voglie "croccanti". Prova ad

aggiungere burro di arachidi o crema di formaggio spalmabile per aggiungere più proteine ■■a questi snack. Inoltre , non è possibile battere una manciata di noci per uno snack veloce ad alto contenuto proteico.

Tutti gli snack menzionati in precedenza sono buoni per le fasi iniziali della dieta Atkins e oltre. Se sei passato alla fase di induzione, puoi gustare le bacche con panna come spuntino. Ci sono anche molti frutti accettati con i quali si possono ottenere buoni spuntini per la fase di pre-mantenimento.

**La dieta Atkins è uguale alla Dukan?**  
Alcuni affermano il concetto che

renderebbe le due diete praticamente uguali, ma la realtà è molto lontana da queste affermazioni.

Ci sono alcune similitudini, il forte consumo di proteine potrebbe indurre in errore, ma in realtà sono parecchio diverse. La dieta Dukan, pur essendo molto efficace, è a mio parere molto più dura da attuare. Innanzitutto, questa dieta vieta ogni tipo di grassi, anche nella seconda fase. In secondo luogo, le possibili similitudini potrebbero riscontrarsi esclusivamente nella seconda versione della dieta del Dr. Dukan, l'Escalier o così detta dei "sette giorni". Ma questo è un altro argomento. Quindi, la risposta a questa domanda è: no, la dieta Atkins non è assolutamente

uguale alla Dukan. Simile, ma non uguale.

## **Atkins e diabete**

I principi della dieta Atkins gettano le basi per un modo di mangiare sano ed equilibrato rispetto alla dieta americana standard. La sua enfasi è sull'uso di buoni carboidrati in equilibrio con proteine inadeguate. Questo è in netto contrasto con ciò che la maggior parte degli americani mangia ogni giorno. L'americano medio mangia un sacco di alimenti trasformati che hanno zuccheri nascosti e carboidrati altamente trasformati. Questo ha messo la maggior parte degli americani sulla strada del

diabete e delle condizioni pre-diabetiche. Ciò che è triste è che il diabete ha una serie prevedibile di fasi e che possono essere facilmente riconosciuti.

La strada per il diabete ha a che fare con qualcosa chiamato indice glicemico. Tutti i carboidrati sono classificati in questo indice per quanto riguarda il livello di reazione insulinica che producono. Gli alimenti con un alto indice glicemico indurranno il pancreas a rilasciare molta insulina per abbattere la quantità di zuccheri e carboidrati (che producono elevate quantità di glucosio). I carboidrati e gli zuccheri raffinati che costituiscono la stragrande maggioranza

della dieta americana sono molto alti nell'indice glicemico.

Siamo in grado di digerire più facilmente questi alimenti da bambini, perché i nostri corpi funzionano in modo più efficiente nella nostra gioventù.

Potrebbero esserci stati effetti collaterali, come aumento di peso e sbalzi d'umore, ma non hanno creato eccessivi problemi. Invecchiando, tuttavia, questi sintomi iniziano a crescere e diventano prevalenti.

L'epidemia di obesità a livello nazionale è il risultato di diete ad alto contenuto di carboidrati e livelli instabili di zucchero nel sangue.

Molte persone in sovrappeso sono anche resistenti all'insulina. Resistenza all'insulina significa che l'insulina non sta facendo il suo lavoro nella rimozione del glucosio dal flusso sanguigno. Il pancreas rilascia enormi quantità di insulina, a volte 20 volte in più rispetto a quanto il corpo ha bisogno in realtà. Ciò si traduce nella caduta di zucchero nel sangue a livelli estremamente bassi. Questo innesca una reazione a catena che porta ad un rilascio di adrenalina per correggere il problema di zucchero nel sangue.

Con l'età, le difficoltà di zucchero nel sangue e insulina diventano più aggravate. La condizione è

chiamata " iper insulinismo " ed è un precursore del diabete di tipo II. Essa è normalmente accompagnata da alta pressione sanguigna e trigliceridi alti.

Dopo anni di utilizzo di una dieta ricca di carboidrati, diventerai finalmente completamente diabetico. L'insulina è il creatore di grasso primario del corpo e chili in più di solito accompagnano il diabete a insorgenza tardiva. Le condizioni pre-diabetiche, se non trattate in modo efficace, condurranno al diabete definitivamente.

Tuttavia, ci sono segnali di allarme facilmente identificabili per il diabete



che appaiono precocemente. Il tuo medico di famiglia può eseguire test a livello di insulina che ti faranno sapere se sei a rischio per condizioni pre-diabetiche, e gli studi dimostrano che le diete a basso contenuto di carboidrati come Atkins possono aiutare. Il controllo della glicemia è uno dei metodi più efficaci per controllare le condizioni pre-diabetiche.

La dieta Atkins aiuta a controllare efficacemente la glicemia. La combinazione di proteine, grassi e carboidrati cosiddetti “buoni” renderà il tuo corpo soddisfatto da ciò che introduce senza creare l'effetto montagna russa. Controllare quantità e qualità dei carboidrati stessi aiuterà a

limitare i picchi di insulina, responsabili dell' aumento di peso. Questo permetterà al pancreas di lavorare nel modo in cui è stato concepito che lavorasse, e diminuirà la probabilità di sviluppare una condizione pre- diabetica oppure arresterà le condizioni patologiche già in atto, permettendo un rapido ritorno alla normalità. Questo circolo vizioso, se lasciato alimentare indisturbato, potrebbe creare le condizioni favorevoli allo sviluppo del diabete nel corso della vita. Quando la dieta Atkins viene seguita nel modo corretto, aiuta a mantenere i livelli di zuccheri stabili tutto il giorno, evitando così qualsiasi possibilità di ammalarsi di diabete.

## **Atkins: consigli per risparmiare**

La dieta Atkins ha molti benefici per la salute, ma non è esattamente idonea per il portafoglio. Le carni fresche sono alcuni dei prodotti più costosi nei negozio di alimentari e quando segui Atkins, dovrai acquistarne molti.

Tuttavia, ci sono semplici passaggi che è possibile adottare per ridurre i costi su questo piano a basso contenuto di carboidrati.

Prima di tutto, sii creativo nella pianificazione del tuo pasto. Ricorda che la maggior parte dei libri sulle diete è scritta per invogliare i lettori a provare nuove combinazioni di alimenti.

Le ricette contenute in questi libri contengono gli ingredienti più costosi. Non devi cucinare come uno chef professionista per poter provare i benefici della dieta Atkins. Ci sono molte semplici ricette che puoi fare che sono all'interno del piano e costano molto meno di quelle mostrate nei libri . Se modifichi i pasto con i libri, puoi goderti lo stile di vita a basso contenuto di carboidrati con un budget limitato. Inoltre, guarda i tagli meno teneri di carne per tagliare i costi . Mentre il filetto mignon può essere gustoso, non si adatta a tutti i budget. I tagli meno teneri di manzo e maiale diventano eccellenti piatti se cotti in pentola a pressione. Cerca fonti proteiche alternative come

uova e tofu. Entrambi questi articoli contengono un forte apporto di proteine ■■per una frazione del costo delle carni. Le noci sono anche un'ottima fonte di proteine, ma possono essere costose. Alcune ricette richiedono costose noci macadamia e anacardi. Noci, arachidi e mandorle contengono altrettante proteine ■■per un costo limitato.

Insalate miste di verdure faranno una grande porzione di tuoi pasti Atkins giornalieri. Mentre può essere allettante comprare insalata imbustata che è già tritata, pagherai parecchio a sacchetto. Puoi comprare tre teste di diversi tipi di lattuga allo stesso costo e fare l'equivalente di sei sacchetti di insalata

preconfezionata. Inoltre, considera di investire in una centrifuga per insalata. Questo pratico dispositivo renderà le insalate fatte in casa croccanti e soddisfacenti, facendo scolare tutta l'acqua in pochissimi istanti.

Sii creativo con i tuoi menu e usa prodotti e carni in offerta. Se hai una ricetta che richiede petti di pollo e tacchino e non la trovi in offerta, sostituiscila per questa settimana. Assicurati di portare con te una lista di cibi consentiti al negozio di alimentari, in modo che tu possa sapere se un'alimentazione di vendita è una sostituzione accettabile nel piano dietetico Atkins.

Infine, è meglio pianificare i pasti in modo da poter acquistare la tua spesa in modo efficace. Andare al negozio di alimentari impreparato o, peggio ancora, affamato può significare disastro per il tuo budget. Pianifica il menu di ogni settimana in anticipo e quindi acquista quello che ti serve per preparare quei pasti.

Spero di aver fornito informazioni importanti su questa dieta a mio parere molto efficace, non vi resta che valutare pro e contro soprattutto basandovi sulle vostre abitudini alimentari e sui vostri gusti personali. Ricordate che, al di là della voglia di apparire belli ed in

forma, sopra tutto e innanzitutto va posta la salute. Mettete da parte la voglia di indossare un vestito sfizioso, ma non abbassate mai la guardia sui comportamenti che potrebbero inficiare il vostro benessere fisico. Qualche chilo in più probabilmente non vi dà problemi, ma problematiche serie come diabete e ipertensione potrebbero seriamente incidere sul vostro benessere futuro.