

Barbara Costanza

# RIDURRE I CARBOIDRATI

dieta Low Carb per principianti



Come perdere **10 kg** al mese  
in modo sano

**Ridurre i  
carboidrati dieta  
low carb**

Come perdere 10 kg al

mese in modo sano

di Barbara Costanza



# Indice

**Ridurre i carboidrati con la  
dieta low carb**

**Come perdere 10 kg in un  
mese in modo sano**

**Indice**

**Introduzione**

**Che cos'è esattamente il low  
carb?**

**Carboidrati: sì o no?**

**Consigli nutrizionali per**

[diete low carb](#)

[I vantaggi di una dieta low carb](#)

[Gli svantaggi di una dieta low carb](#)

[Low carb e sport](#)

[La colazione low carb](#)

[Il low carb nella vendita al dettaglio](#)

[Conclusione](#)



## **Introduzione**

Una parte considerevole della popolazione europea soffre di obesità, un disturbo alimentare che può degenerare in malattie come il diabete o



in altri disturbi. Le riviste specializzate continuano a diffondere tipi sempre diversi di diete più o meno avventurose. Tra campi nella giungla e apparizioni nelle discoteche locali, le star di basso rango guadagnano ben più di una bella mancia, vendendo, trasportati dalla corrente della loro precaria popolarità, libri di consigli “per il vostro bene” sulla perdita di peso. In questi stessi libri vengono dati consigli nutrizionali tecnici in parte assurdi, grazie ai quali i testimoni di queste etichette di casting show sembrerebbero aver perso decine

di chili in poche settimane.

Proprio come nel caso di tante altre diete e regimi alimentari, anche qui i risultati promessi restano di breve durata, se non completamente assenti. Molte persone sfinite da tutte queste diete decidono di puntare tutto su un regime che metta l'accento sulla riduzione dei carboidrati. E non sono pochi quelli secondo i quali la cosiddetta alimentazione "low carb" funzionerebbe per davvero. Vogliamo dunque fare luce su questa forma di

alimentazione un po' più nel dettaglio. Cosa si nasconde dietro alla definizione "low carb"? Qual è il vero valore di un regime alimentare di questo genere? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi che presenta? Seguici alla ricerca del modello di dimagrimento definitivo. La dieta low carb manterrà le sue promesse?





# **Che cos'è esattamente il low carb?**

Il termine “low carb” si trova oggi sulla bocca di tutti e molti iniziano a chiedersi di cosa si tratti esattamente. L'eccessiva anglicizzazione che in questi ultimi tempi si è fatta strada nella lingua italiana è spesso causa (nell'uso comune della lingua) di confusione e malintesi a causa dei nuovi termini introdotti. E ad avere difficoltà sono in particolare gli appartenenti alle generazioni più

anziane.

Innanzitutto, “low carb” non significa altro che “minimizzazione” dei carboidrati”. Si tratta, ovvero, di un tipo di alimentazione che prevede la rinuncia a lungo termine ai carboidrati e che dovrebbe mirare principalmente alla perdita di peso e al miglioramento generale delle proprie condizioni di salute. I difensori di questo regime alimentare argomentano infatti la loro posizione sostenendo che un'alimentazione ricca di carboidrati

sarebbe responsabile di sovrappeso e di alcune malattie. La loro teoria si basa quindi sull'idea che, se privato di zuccheri, il nostro organismo fa appello ad altre risorse energetiche.

Limitando l'assunzione di carboidrati a parità di tasso calorico (riduzione fino a <10% dell'apporto energetico parallelamente ad un aumento della percentuale proteica), il corpo accumula meno riserve grasse. Secondo questa teoria, questi depositi di grassi vengono trasformati all'interno del fegato in



cosiddetti chetoni per poi poter essere sfruttati come risorsa energetica alternativa. Inoltre, la digestione delle proteine richiede l'impiego di una quantità nettamente superiore di energia. La somma di questi fattori porterebbe quindi ad una consistente perdita di peso.



# Carboidrati: sì o no?

I carboidrati, composti da molecole di zucchero, sono dei fornitori energetici di base importanti per il nostro organismo. L'apporto regolare di carboidrati agisce soprattutto sul cervello e sui muscoli. Se si intraprende una riduzione dei carboidrati è importante conservare i carboidrati lunga catena, per offrire sostegno al sistema digestivo. Inoltre, è anche bene distinguere i tipi di grassi che si ingeriscono. Gli oli vegetali, per esempio, andranno chiaramente preferiti

ai grassi animali.

In una dieta a contenuto ridotto di carboidrati resta quindi importante concentrarsi per quanto possibile su quelli a lunga catena e in particolare sulle fibre, per favorire la digestione. Anche il tipo di grassi previsti dal vostro menù low carb dovrebbe consistere più in preziosi oli vegetali che in grasso animale. Mangiare del pesce ad alto contenuto di grassi, però, può comunque agire da sostegno in un regime alimentare a contenuto ridotto di

carboidrati.

È importante tenere sempre presente che i carboidrati (e quindi gli zuccheri) sono strettamente necessari al funzionamento del nostro organismo. I carboidrati non sono quindi del tutto cattivi, bensì hanno anche una loro utilità. La distinzione tra zuccheri “buoni” e “cattivi” assume di conseguenza un ruolo decisivo nella teoria low carb. Ma quali zuccheri esattamente sono buoni e quali cattivi? Il ruolo dell’antagonista spetta a fruttosio e glucosio. Pur essendo facilmente

digeribili, messi velocemente in circolo nel sangue e capaci quindi di rilasciare dosi di energia a breve termine, questi zuccheri provocano un aumento del livello di glucosio nel sangue che induce a sua volta un rilascio di insulina. Questo ormone si occupa di far arrivare il più in fretta possibile, attraverso il circolo sanguigno, gli zuccheri assunti fino alle parti del corpo che ne hanno bisogno. Dopodiché il livello di glucosio si riabbassa con la stessa rapidità con cui era aumentato. La conseguenza è la sensazione di dover

assolutamente mangiare qualcosa di dolce. Ecco che appaiono le tanto temute voglie.

In questo contesto i “buoni” sono, invece, oltre ai cosiddetti disaccaridi, come per esempio il lattosio e il saccarosio, i polisaccaridi come la cellulosa. Di fianco agli zuccheri semplici troviamo i disaccaridi (il lattosio nei latticini e il saccarosio, ovvero il normale zucchero da casa) e le molecole di zucchero a catena lunga, per esempio la cellulosa. Questi carboidrati

complessi garantiscono l'equilibrio del tasso di zuccheri, poiché la scomposizione di queste catene richiede più tempo, dato che una prima divisione in glucosio semplice si verifica già durante la digestione. Lo spettro dell'insulina resta relativamente invariato in questa fase. La sensazione di sazietà dura più a lungo, evitando quindi gli attacchi di fame. Questo tipo di assunzione dei carboidrati, ovvero degli zuccheri, si presta quindi bene ad una dieta low carb. Anche la quantità di zuccheri che ingeriamo gioca un ruolo



considerarevole per la nostra salute.

Oltre ad essere utile all'apporto di energia, lo zucchero viene trasformato all'interno del fegato anche in glicogeno. Esso viene stipato nei vari organi come "riserva d'emergenza" e attivato in caso di necessità se il nostro bisogno di energia dovesse aumentare rispetto al livello ordinario. Se questo bisogno però non si verifica, neppure le riserve vengono utilizzate. I depositi di glicogeno restano allora pieni, non se ne può accumulare dell'altro, e il glucosio

prodotto in eccesso viene allora depositato sotto forma di grasso nelle cellule adipose. Ergo, un'assunzione esagerata di zuccheri senza un'adeguata quantità di attività fisica si traduce per forza in un deposito di grassi.

Conclusione: intraprendere una dieta che preveda la riduzione dei carboidrati è un'opzione da prendere in considerazione solo se si desidera davvero perdere peso. Nonostante ciò, le persone che, anche dopo una perdita di peso fino a raggiungere un livello normale, continuano a nutrirsi secondo il

principio low carb sono numerose. Lo fanno quasi sotto forma di prevenzione, per impedire assolutamente un nuovo aumento del peso ed evitare il temuto effetto yo-yo. Un comportamento simile è spesso adottato anche da persone che non sono mai state in sovrappeso. La semplice paura di poter ingrassare induce molta gente a rinunciare ai carboidrati. Le persone con un normale peso-forma, però, finiscono (coscientemente o meno) per assumere troppe poche fibre, vitamine e minerali. Come succede spesso, anche in questo

ambito è estremamente importante  
trovare il giusto equilibrio.



# Consigli nutrizionali per diete low carb

Nella lista seguente sono elencati i cibi che possono essere assunti da chi segue una dieta a basso contenuto di carboidrati e quelli a cui invece sarebbe meglio rinunciare.

**Sì!**

- Uova
- Pesce e frutti di mare
- Insalata

- Determinati tipi di verdura
- Noci e semi
- Prodotti di soia
- Determinati tipi di formaggio
- Germogli
- Oli vegetali

## **NO!**

- Dolciumi
- Patate
- Cereali
- Grandi quantità di frutta
- Quantità eccessive di latticini
- Bevande zuccherate

- Alcol

Molti sostenitori del low carb consigliano quindi di limitarsi a tre pasti al giorno. Per quanto possa sembrare difficile, bisognerebbe fare del proprio meglio per rinunciare alla tavoletta di cioccolata durante la pausa. Tra un pasto e l'altro dovrebbe inoltre esserci un intervallo di quattro o cinque ore. L'aspetto psicologico si rivela quindi fondamentale perché la vostra dieta low carb abbia successo. Invece di tormentarsi all'idea di tutte le



prelibatezze che sono ormai diventate un tabù, concentratevi su tutte le frontiere della varietà alimentare rimaste finora inesplorate e a cui adesso avrete accesso. Scoprirete all'improvviso molti cibi che fino ad oggi avete completamente ignorato nel vostro menù, e qualcuno di questi finirà senza dubbio per piacervi.

Spesso, però, il semplice cambiamento delle vostre abitudini alimentari non basta. L'effetto della perdita di peso viene in effetti potenziato da una

modifica della quantità e della qualità dell'attività fisica. Considerate per esempio quali dei tratti che percorrete abitualmente in macchina potrebbero eventualmente essere fatti anche a piedi. E in più, per raggiungere il terzo piano, non serve per forza prendere l'ascensore.

Ci si può per esempio proporre di usare più spesso le scale. Tutte queste "piccolezze", combinate all'adattamento delle vostre abitudini alimentari, avranno come effetto quello di

accelerare la perdita di peso. Fate inoltre sempre attenzione ad assumere solo bevande rigorosamente senza zucchero. E bere almeno due litri di acqua al giorno deve diventare la norma, il che sarà più facile a dirsi che a farsi quando vi renderete conto di quanto grandi sono due bottiglie da un litro ciascuna. È chiaro però che questi due litri non dovranno essere bevuti tutti nel giro di mezz'ora. Un bicchiere d'acqua a momenti alternati durante il giorno sarà ugualmente efficace. Tutti questi fattori, accompagnati alla dieta low carb, vi

potranno aiutare ad ottenere il risultato sperato.

Sostanzialmente è necessario cercare di tenersi informati il più dettagliatamente ed esaustivamente possibile. Questo principio vale come regola fondamentale nel passaggio a qualunque nuova forma di alimentazione. Non ci si dovrebbe infatti mai lanciare in nessuna dieta se si è confusi, impreparati o solo approssimativamente informati a riguardo. Anche se può sembrare difficile, essendo voi pieni di energia e

impazienti di prendere il controllo sulla vostra nuova vita. L'informazione è tutto. Delle informazioni sbagliate o insufficienti a proposito della vostra nuova dieta, infatti, non solo rischiano di ostacolare il raggiungimento del vostro obiettivo, bensì possono addirittura avere effetti dannosi.

Per questo è importante analizzare nel dettaglio i cibi che potranno essere integrati alla dieta. Maggiore sarà la vostra competenza in materia, più potrà essere vario il menu che stabilirete. Per

un cambiamento a lungo termine delle proprie abitudini alimentari non c'è niente di peggio della monotonia. Mangiare sempre le stesse cose può togliere tutto il piacere già dopo qualche settimana. Variate quindi la vostra alimentazione il più possibile!

Non esitate a confrontarvi con chi segue già questa dieta. Ciò non significa ovviamente chiedere a ogni passante se anche lui segue una dieta povera di carboidrati e, se la risposta è affermativa, vedere se per caso ha

qualche consiglio pronto da dare. Iscrivetevi piuttosto a dei forum online sul tema, entrate in qualche gruppo Facebook, guardate video a riguardo su YouTube ... Sfruttate le possibilità tecnologiche di cui disponiamo al giorno d'oggi per entrare in contatto con persone che condividono lo stesso interesse. In questo modo avrete continuamente accesso a consigli utili, racconti di esperienze personali e buone ricette.

E non dimenticate mai ...

- di controllare costantemente la

composizione dei prodotti al supermercato prima di metterli nel carrello.

- che anche alcuni tipi di verdura contengono carboidrati.
- che riso, patate e pasta in particolare contengono grandi quantità di carboidrati.
- di scegliere il formaggio che acquistate soprattutto tra le varianti povere di carboidrati, come per esempio la mozzarella.
- che noci, latte di soia, formaggio fresco, ricotta e semi si prestano



perfettamente alla preparazione di un muesli low carb.

- che i legumi contengono una quantità elevata di carboidrati.

# Stevia

Recentemente una pianta molto speciale ha iniziato a far parlare di sé anche nella comunità low carb. La stevia, originaria del Sudamerica, anche chiamata miele erba, è oggi estremamente apprezzata da chi desidera perdere peso. L'ascesa fulminea della stevia è dovuta al fatto di possedere un naturale sapore dolce, pur essendo praticamente priva di zuccheri e calorie, ragione per cui viene ora brillantemente utilizzata come dolcificante salutare. Essa regola inoltre il livello di zuccheri nel sangue, così

importante nel processo di dimagrimento, e sembra addirittura avere un effetto diminuento sulla pressione del sangue. Un grande produttore di dolcificanti, un'azienda molto contestata e dai metodi sospetti, vedendo la sua posizione sul mercato minacciata da questo sostituto naturale dello zucchero, arrivò persino a finanziare uno studio che presentava l'uso della stevia come sostituto dello zucchero in modo estremamente negativo. Non fu che nel dicembre 2011 che il divieto di vendita di quest'ultima

come dolcificante venne sospeso, dopo la divulgazione della falsità dei risultati di questo studio.

Una delle occupazioni principali della gente è la ricerca di cibi che, possibilmente, non facciano ingrassare pur essendo dolci. L'ideale sarebbe inoltre che questi alimenti dolci e ipocalorici non intaccassero i denti e non influissero negativamente sul tasso glicemico. E inoltre non dovrebbero ovviamente far male se consumati regolarmente, bensì agire positivamente

sulla salute generale, proprio come nel caso del dolcificante prodotto a partire dalla stevia.

Il grado di dolcezza della stevia è almeno 30 volte superiore a quello dello zucchero di barbabietola. Il concentrato ottenuto da questa pianta, il cosiddetto stevioside, è addirittura 300 volte più dolce del normale zucchero da casa ed è quasi privo di calorie.

Ma in cosa consiste concretamente l'uso della stevia, del miele erba, nel

quotidiano? Come può essere impiegato il dolcificante così delicato ottenuto da questa pianta nella vita di tutti i giorni? Innanzitutto può essere utilizzato per prepararsi una limonata dolce e rinfrescante, ma senza zucchero né calorie. Una spruzzata di limone e un pizzico di stevia sono tutto ciò che serve. Anche gli adorati smoothies possono essere preparati con il dolcificante ottenuto dalla stevia. Su internet, poi, si trova ormai un'enorme varietà di deliziose ricette per veri e propri piatti a base del miele erba

sudamericano. Allora siate creativi e lasciatevi ispirare dalle vaste possibilità offerte da questa pianta. Soprattutto tra i low carber, l'utilizzo di quest'erba è diventato imprescindibile.





# **I vantaggi di una dieta low carb**

In questo capitolo riassumeremo i vantaggi principali di un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati. Perché dovrete assolutamente adottare proprio questo regime alimentare, quando oggi esistono innumerevoli diete e tipi di alimentazione e ognuno di essi promette il migliore dei risultati?

Eppure non è un caso se proprio questo

tipo di alimentazione ha avuto così tanto successo. Il numero di persone che, grazie alla dieta low carb, sono dimagrite ottenendo dei risultati effettivamente considerabili è davvero alto rispetto a quello relativo ad altri regimi. E cresce di giorno in giorno. Ma dove sta il segreto?

# Il low carb come soluzione a lungo termine

Come già accennato più in alto, il termine “low carb” non significa nient’altro che “povero di carboidrati”. Prevede quindi la rinuncia a un alto tasso di carboidrati. Questi vengono sostituiti principalmente con grassi e proteine. La dieta low carb, inoltre, non è da subito low carb. Come anche nel passaggio ad altri regimi, il modello low carb prevede varie fasi. Mentre alcune persone, i low carber “moderati”

in un certo senso, continuano ad assumere carboidrati a catena lunga, i più rigorosi predicano una forma di rinuncia totale. I modelli che prevedono un tasso di carboidrati fino al 10% dell'apporto energetico giornaliero sono infatti seguiti da circa il 45% dei low carber. Un aspetto vantaggioso di questa scelta è la concezione dell'alimentazione low carb come regime alimentare a lungo termine, definitiva, e non tanto come dieta con uno scopo di dimagrimento veloce, a breve o medio termine, per poi tornare,

nella maggior parte dei casi, alle vecchie abitudini alimentari una volta raggiunto l'obiettivo.

## Riduzione del livello di zuccheri nel sangue

Un altro vantaggio è l'abbassamento del livello di zuccheri nel sangue. Studi medici hanno constatato la possibilità di abbassare le dosi di insulina nei pazienti diabetici fino al 50%. Per riuscirci bisogna effettivamente ricorrere a un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati. Chi prende in considerazione una forma di alimentazione alternativa per perdere peso deve tenere in mente quanto segue:

tutti i tipi di carboidrati prima o poi vengono convertiti in molecole di glucosio, responsabili dell'aumento del livello di zuccheri nel sangue. A causa dell'enorme quantità di carboidrati che al giorno d'oggi la popolazione ingerisce, soprattutto nei paesi industrializzati, il tasso di insulina aumenta così tanto da provocare, a lungo termine, un abbassamento della sensibilità dell'organismo all'insulina stessa e un conseguente aumento dei casi di diabete.

## **Paura della paura**

Adottare una dieta low carb presenta anche dei vantaggi a livello mentale. Molte persone hanno paura di arrivare al punto di non riuscire a portare a termine una dieta a causa della rinuncia definitiva ai loro alimenti preferiti. Già la psiche agisce quindi da freno al possibile successo ancora nella fase preliminare, di fronte alla prospettiva di una privazione significativa. E infatti la maggior parte delle diete vengono interrotte prima che possano effettivamente portare a dei risultati



visibili, semplicemente perché la rinuncia a una determinata serie di cose risulta troppo difficile.

La riduzione drastica dell'apporto calorico induce un appetito molto forte e attacchi di fame su base regolare. Ed è proprio su questo fattore che punta la dieta low carb, poiché, contrariamente a tante altre diete o stili alimentari, essa permette di ridurre sensibilmente questo effetto. Il segreto sta nel fatto che non si tratta di una semplice rinuncia ai carboidrati, bensì anche della loro sostituzione con altri componenti

nutritivi come grassi e proteine. Questi ultimi allungano considerevolmente il processo digestivo e di conseguenza anche la sensazione di sazietà. Il modello low carb prevede un apporto minimo di zuccheri semplici e mantiene quindi stabile il livello di glucosio nel sangue: in questo modo si evitano in buona parte anche i famosi attacchi di fame.

## Perdita di peso

Molte persone fanno dipendere i loro progressi verso il raggiungimento del peso desiderato dai soli numeri della bilancia. Se questa indica 3kg in meno vuol dire che avete perso peso, no? Sbagliato! Vi trovate di fronte a una tra le false conclusioni più comuni, dovuta all'associazione troppo affrettata della diminuzione del peso con la perdita di grasso. Così sarebbe troppo facile. In termini relativi, i carboidrati contengono infatti molta acqua ed è semmai principalmente di quest'ultima che ci si

libera all'inizio di una dieta low carb. Ciò porta spesso a interpretazioni erronee dei numeri della bilancia. In ogni caso, anche se non è esclusivamente il grasso corporeo che fa abbassare il numero di chili, quando l'acqua in eccesso viene rilasciata dal vostro corpo è comunque in corso un "processo di purificazione". Anche così avete senza dubbio raggiunto un certo livello di dimagrimento, nonostante esso non risulti principalmente dalla perdita di grasso.

# Aumento dell'apporto proteico

Ogni culturista o sollevatore di pesi che si rispetti conosce l'elementare e importante funzione delle proteine nella costituzione della massa muscolare. Come abbiamo già imparato nelle pagine precedenti, l'apporto di proteine va aumentato parallelamente alla diminuzione di quello dei carboidrati. Questa condizione gioca in favore di tutti quelli che pongono l'aumento della massa muscolare come loro obiettivo

sportivo. Ma su questo ritorneremo più tardi.



# **Gli svantaggi di una dieta low carb**

Le opinioni, le tesi e le dicerie a proposito della dieta low carb sono molte, ma la sua reputazione nel mondo delle diete e delle forme di alimentazione alternative, quanto meno, è piuttosto buona. I risultati sono evidenti e gli obiettivi di dimagrimento raggiunti sono in quantità da non sottovalutare. Eppure anche in questo caso, come in molti altri, dove c'è luce,



c'è anche ombra. Di fianco a chi loda la scelta di una dieta low carb come stile di alimentazione, c'è anche chi esprime preoccupazioni legittime ed espone argomenti taglienti. Ecco perché vogliamo cogliere l'occasione per presentarvi alcune delle critiche più comuni che tendono a distruggere il mito del low carb. Chi sta prendendo in considerazione un cambiamento di dieta a lungo termine così decisivo e drastico dovrebbe infatti conoscere anche le possibili limitazioni e i possibili pericoli che esso implica e che, tutto

sommato, non sono neanche così infondati. Omettere questo genere di informazioni non sarebbe solo poco serio, bensì anche segno di negligenza. Ecco a voi quindi i principali punti deboli del low carb.

# Carboidrati nemici ... o forse non proprio?

Grassi, proteine, carboidrati: sono queste le tre componenti principali di cui il nostro organismo si serve come fonte di energia immediata. I carboidrati in eccesso vengono poi convertiti in depositi adiposi.

È ormai provato che, per perdere peso, è più efficace rinunciare ai carboidrati che ai grassi. Fino qui, tutto a posto. Ma è proprio a questo punto che incorre il

primo ostacolo: l'alimentazione low carb prevede, parallelamente alla riduzione dei carboidrati, anche l'aumento di proteine e grassi. E questo aumento dell'apporto lipidico può, in casi specifici, avere conseguenze negative. Ciò incrementa infatti la possibilità di contrarre malattie cardiache. L'ostruzione di un'arteria espone a un rischio considerevole in particolare donne incinte e adulti in età avanzata. In generale, l'aumento dell'assunzione di grassi può portare a conseguenze negative sulla salute. Poi

entrano in gioco anche le tanto stimate proteine. Esse possono per esempio indurre un peggioramento dello stato di chi ha problemi di fegato. Secondo gli esperti, anche chi soffre di disfunzione renale rischia gravi conseguenze optando per una dieta low carb. Crampi muscolari e mal di testa sono altri effetti indesiderati di una carenza di carboidrati. Infine, anche malattie come la gotta sembrano essere favorite da un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati.

## **Il rischio di cancro**

Alcuni studi dimostrano che la possibilità di contrarre determinate forme di cancro è nettamente maggiore se si aumenta l'apporto di proteine. Essendo l'aumento delle proteine uno dei pilastri della dieta low carb, vi ritrovereste quindi esposti ad un rischio notevole.

## Il livello del colesterolo

Spesso si afferma che un'alimentazione low carb avrebbe come conseguenza l'abbassamento del colesterolo. E un legame tra la dieta low carb e un livello di colesterolo più basso sembrerebbe effettivamente esistere. Non si tratta però che di una mezza verità, dato che l'abbassamento di questo valore può essere raggiunto anche servendosi di altri metodi. La rinuncia ai carboidrati, infatti, non rappresenta un fattore necessario e decisivo per mantenere un livello stabile del colesterolo. Questo

effetto può per esempio essere ottenuto attraverso un'alimentazione più ricca di vegetali. Procurarsi le proteine principalmente a partire da fonti vegetali invece che animali porterà infatti allo stesso risultato.



## **Fino a che punto è salutare il consumo di carne?**

Il modello low carb prescrive una certa quantità di proteine al giorno a seconda delle varianti. Ma, in certi casi, per raggiungere dei valori simili serve fare i salti mortali, il che rende il tutto poco ragionevole e ancora meno realizzabile.

## Quanti grassi assumere?

Molte persone non nuove nel mondo delle diete non avranno creduto ai propri occhi leggendo che avrebbero dovuto sostituire i carboidrati con proteine e GRASSI. Grassi? Esattamente! Il nemico di chi continua a passare da una dieta all'altra senza successo. Succede in continuazione di trovare, in un angolo di questa o quella rivista specializzata in alimentazione, un riquadro che predica la rinuncia assoluta ai grassi. Qui, invece, proprio i grassi sarebbero l'ancora di salvataggio per

chi cerca di intraprendere la rinuncia ai carboidrati. Per molte persone che da anni si sottomettono a ogni sorta di dieta, questo suona abbastanza paradossale. Chiaramente, i grassi non rendono grassi da subito. Ma, a prima vista, un'istruzione del genere appare contraria a tutto ciò che ci si era sentiti dire fino a quel momento. Ed è normale che ci si faccia qualche domanda, dato che il 60% delle calorie assunte dovrebbe provenire da fonti grasse. Anche se bisogna ammettere che quelli che la dieta low carb prescrive come

fonti di energia sono grassi sani, resta il fatto che questi ultimi si trovano principalmente in alimenti e in quantità difficili da assumere quotidianamente.

## L'alta quantità di sale

L'altissimo tasso di sale che si assume è uno dei punti costantemente dibattuti riguardo alle diete low carb. Questo tasso elevato ha conseguenze indirette anche sull'insulina. Uno dei campi di azione di quest'ultima è infatti il controllo del riassorbimento del sodio, che avviene nei reni. Grazie a questo meccanismo si evita un'eliminazione eccessiva di sodio attraverso le urine.

Il tasso di sodio e di minerali può essere fortemente disturbato da uno spettro

dell'insulina costantemente basso, che porta ad un'eliminazione eccessiva di sodio e quindi anche di acqua.

Le conseguenze possono variare da stanchezza a costipazioni fino a mal di testa e vertigini. Ciò può essere evitato in modo efficace includendo grandi quantità di sale negli alimenti da ingerire, il che rischia però a sua volta di avere effetti indesiderati da non sottovalutare. Oltre ad un'azione negativa sui reni, è possibile anche riscontrare livelli costantemente alti

della pressione sanguigna.

## Risultati a lungo termine

Come per altre diete e regimi alimentari, anche il low carb si vede continuamente rimproverato il fatto che i suoi effetti non siano duraturi e non possano essere mantenuti. Ciò non può tuttavia essere generalizzato, poiché ogni persona e quindi ogni singolo organismo reagisce diversamente a questa forma di alimentazione. Spesso si sente dire che la maggior parte dei low carber abbandona questo regime alimentare dopo due anni al massimo, per poi ritornare come minimo allo stesso peso



che appariva sulla bilancia prima dell'inizio della dieta. Non sono invece pochi quelli che riescono a interiorizzare completamente il principio low carb e a restarci fedeli anche dopo molti anni. Bisogna comunque ammettere che la forza di volontà di chi intraprende questa dieta, qualunque siano le condizioni di partenza, è soggetta a forti alti e bassi. Smettere di fumare, iniziare a fare attività fisica, cambiare alimentazione... In tutti questi casi ci saranno per forza sempre alcuni che daranno prova di una

motivazione maggiore di altri.



## Low carb e sport

Tra chi si pone l'obiettivo di aumentare la propria massa muscolare sono tanti quelli che da anni si affidano al principio low carb. Le ragioni sono chiare: questo regime alimentare prevede l'assunzione di una grande quantità di proteine, necessarie per lo sviluppo dei muscoli. Il low carb si adatta quindi fundamentalmente ad ogni tipo di sport che richiede una massa muscolare sviluppata. Proteine = sviluppo muscolare. Fin qui tutto chiaro!

Ma a proposito di...

No, un attimo!

Quando si fa attività fisica il corpo non ha anche bisogno dell'energia fornita dai carboidrati? Come possono gli sportivi essere performanti senza questo apporto energetico ? La rinuncia ai carboidrati, in effetti, è considerata incompatibile con la pratica di uno sport ad alti livelli. Questo limite viene sottolineato in continuazione, ma in realtà anche qui

non si tratta che di una mezza verità. Gli sportivi possono infatti seguire una dieta low carb senza problemi. Ma come si fa?

Innanzitutto bisogna ricordare che, una volta consumate le riserve energetiche contenute nei depositi di glicogeno dopo attività faticose, il nostro corpo si procura l'energia necessaria a partire dalla massa muscolare. Ed ecco il punto della questione: in questa situazione, l'organismo fornisce energia sotto forma di glucosio a partire dalle sue stesse

proteine. Secondo alcuni ricercatori low carb, è possibile disabituare il corpo a questa pratica fino a un certo punto.

La parola magica è training metabolico.

La fonte da cui il corpo trae la maggior parte dell'energia necessaria può essere cambiata. Chi vuole “allenare” il proprio organismo a questa procedura deve basarsi sul principio della chetosi.

Per poter trarre energia dai depositi adiposi bisogna che il vostro corpo prima di tutto ci si abitui. Il processo si

basa sulla produzione da parte delle cellule adipose di chetoni. È proprio a partire da essi che il corpo può disporre delle energie necessarie. Questo meccanismo particolare si chiama chetosi. Se la vostra assunzione di carboidrati viene fortemente ridotta per un periodo prolungato, come nel caso di una dieta low carb, l'organismo si adatterà da solo al cosiddetto metabolismo chetonico. Sapendo che le riserve di grassi sono molto più efficaci dal punto di vista del rifornimento energetico rispetto a quelle di glicogeno,



il vantaggio sopracitato risulta ancora più chiaro.



# La colazione low carb

Il problema degli europei però è l'abitudine di mangiare un paio di fette di pane o prodotti simili a colazione. In questo modo si assume una quantità di carboidrati relativamente elevata, motivo per cui la colazione continentale va assolutamente evitata se ci si vuole attenere alle regole dell'alimentazione low carb. Una delle alternative più gettonate al banchetto mattinale di panini e cornetti è una colazione a base di uova. Le proteine, infatti, fungono nella

teoria low carb da “metadone” per i dipendenti dai carboidrati. Cosa può quindi esserci di meglio in questo caso se non uova, uova e ancora uova, in tutte le loro forme? Chi però ritiene che una frittata con 12 uova ogni mattina sia un po’ monotona può anche optare per della verdura o per determinati tipi di carne.



# **Il low carb nella vendita al dettaglio**

Anche molte famose catene di supermercati hanno infine riconosciuto il potenziale del trend low carb. Visto che sempre più gente si affida al principio low carb, i grandi rivenditori hanno colto l'occasione iniziando a proporre ogni tipo di prodotti in linea con questa dieta. Soprattutto nei supermercati americani, le persone in sovrappeso che girano tra gli scaffali del reparto low

carb sul loro scooter elettrico, con la speranza di poter un giorno andare a fare la spesa anche a piedi, aumenta in continuazione. Addirittura alcune grandi catene di fast-food cercano di assecondare questa mania dilagante, proponendo hamburger ricchi di grassi e di calorie, ma senza pane. Il low carb prima di tutto. Così, potrete persino uscire dal negozio con una coca cola XXL e un sacchetto di patatine fritte jumbo, senza tuttavia avere sensi di colpa. In fin dei conti, avrete pensato alla vostra salute, ordinando in più un

hamburger low carb.

Cose da matti, penserete.

Eppure anche qui da noi si è già iniziato a pubblicizzare i prodotti low carb in modo abbastanza aggressivo. Ormai quasi tutto viene traghettato di “light” e la lista delle marche di prodotti comuni con presunte varianti salutari è più lunga che mai, che si tratti di sugarfree, zero, low fat, protein-plus o appunto anche di low carb. La strumentalizzazione di questi concetti per fare appello alla coscienza salutistica dei consumatori ha



preso sembianze quasi grottesche. Non lasciatevi quindi abbindolare da definizioni dall'aspetto scientifico e salutare.

E adesso, girate pagina e date un'occhiata al riassunto che vi proponiamo!



# Conclusione

Grazie alla lettura di questo libro avete scoperto cosa significa low carb, cosa comporta questo tipo di alimentazione, quali sono le diverse fasi, come metterlo in pratica e a cosa fare attenzione. Conoscete i vantaggi di questa dieta, nonché gli svantaggi e i possibili pericoli legati ad essa. Cosa possiamo quindi dedurre da tutti questi elementi? Come riassumerli in poche parole e che conclusione trarre per se stessi a partire da questo libro? Per prima cosa va

riconosciuto che il tema low carb è di per sé troppo esteso, complesso e vario per poter essere trattato in modo breve e conciso. Se avete già provato innumerevoli diete e non sapete più cosa fare, il sistema low carb potrebbe essere la soluzione che tanto cercate.

Ma il low carb può davvero essere l'opzione adatta a voi? Certo, eccome! Analizzando a fondo questo tema, informandosi sulle possibilità che una dieta low carb offre e su come adattare al meglio questo regime alimentare alle

vostre esigenze personali, vale sicuramente la pena di tentare. Ma l'entusiasmo suscitato dalla possibilità di aver finalmente trovato la soluzione al vostro problema di peso non deve impedirvi di restare lucidi nella sua applicazione.

Tenete sempre in mente che una riduzione così drastica dei carboidrati nella vostra dieta può eventualmente avere delle conseguenze sulle vostre condizioni di salute. Se decidete di passare a un regime alimentare low

carb, parlatene prima assolutamente al vostro medico. I vari tipi di dieta possono richiedere un approccio diverso da persona a persona.

Inoltre è sempre necessario fare attenzione ad altri aspetti non legati all'alimentazione in supporto alla vostra dieta, nel caso di quella low carb come anche di tutte le altre. L'attività fisica regolare, per esempio, dovrebbe avere sempre un ruolo fondamentale quando si vuole dimagrire, indipendentemente dal tipo di dieta che si segue. Siate inoltre sempre critici e diffidenti nei confronti

delle pubblicità di prodotti low carb: non tutte le etichette corrispondono a cosa c'è dentro davvero.

Leggete quindi sempre attentamente la composizione degli alimenti che mettete nel carrello. Quello che è certo è che con il low carb il dimagrimento è assicurato, ma alla fine spetta a voi valutare se sareste capaci di attenervi a questo regime alimentare per lungo tempo. Spero che le informazioni contenute in questo libro siano state di aiuto nel prendere una decisione. Se è

così, ha raggiunto il suo scopo, indipendentemente da quale sia la vostra decisione e dal tipo di dieta che sceglierete. Siate sempre pazienti e perseveranti, non gettate la spugna troppo presto, tenete duro e valorizzate ogni piccolo progresso. Chi va piano, va sano e va lontano. Porsi obiettivi inverosimili rischia di alzare troppo le vostre aspettative, rendendole irrealizzabili e condannandovi presto o tardi a un sentimento di frustrazione.

Determinazione, perseveranza e



pazienza sono le fondamenta del vostro percorso verso il raggiungimento dei vostri obiettivi.

Mi auguro che questo piccolo manuale abbia saputo illustrarvi i vari modi di raggiungere il peso che desiderate. Tuttavia avrete sicuramente bisogno di ulteriore supporto perché quest'avventura abbia successo a lungo termine. Vi suggerisco quindi di dare un occhio a questo sito:

<https://fooby.ch/it/ricette/ricette-low-carb.html>. Qui troverete tutta una serie

di ricette e menù interessanti. Vi assicuro che così la vostra dieta low carb sarà ancora più divertente!

Vi lascio in allegato un estratto di un altro mio libro, spero che vi piaccia.

La vostra Barbara Costanza

PS: Se questo piccolo manuale vi è piaciuto, lasciate pure una recensione su Amazon. Ve ne sarei estremamente grata!

**Eliminare  
il grasso sulla  
pancia**

# Bruciare il grasso addominale con esercizi e alimenti mirati

di Barbara Costanza





## **INTRODUZIONE**

Avete un po' di grasso sulla pancia e desiderate finalmente liberarvene? Oppure si sta lentamente sviluppando un po' di pancetta e non volete aspettare

che sia troppo tardi? Non è importante: in questo libro imparate i trucchi per liberarvi della pancia e sentirvi nuovamente a vostro agio con il vostro corpo. Imparerete come si sviluppa la pancetta sullo stomaco, con quali cambiamenti e abitudini comportamentali è possibile diminuirla e che questa non è solo sgradevole, ma rappresenta anche un rischio per la salute.

Non dovete seguire una speciale dieta miracolosa, ma dovrete attenervi ad un

paio di regole di buon senso. In alcuni passaggi di questo libro non vi racconterò probabilmente nulla di nuovo, piuttosto vi ricorderò quello che sapete già intuitivamente da tempo. Le aree più importanti su cui dovete lavorare sono l'alimentazione, il movimento, il relax, il sonno e l'atteggiamento interiore e esteriore.





# **COME SI FORMA IL GRASSO SULLA PANCIA E PERCHÉ È DANNOSO?**

Non è ancora completamente chiaro il

motivo per cui alcune persone possiedono riserve di grasso soprattutto sulla pancia e altre no.

Anche la teoria della pancia da birra non è ancora stata dimostrata scientificamente. I fitormoni, sostanze simili agli ormoni che si trovano nella birra, hanno un'azione simile all'estrogeno. Con un consumo elevato di birra possono quindi - come è normale per gli estrogeni - causare l'aumento di peso. Rimane tuttavia in dubbio se gli estrogeni hanno

un'influenza sul luogo in cui vanno a depositarsi le riserve di grasso.

È comunque chiaro che un apporto energetico eccessivo porta ad una situazione di sovrappeso, e il contenuto alcolico della birra serale ne è sicuramente coinvolto. Però, con un consumo eccessivo di cibi e bevande, non vengono a formarsi necessariamente riserve di grasso sulla pancia; alcune persone le riscontrano piuttosto sulla regione del sedere, le cosce oppure i fianchi.

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione ricca di carboidrati e povera di amminoacidi essenziali può portare ad un aumento del grasso addominale.

In più, l'aumento dei livelli di cortisolo può favorire l'accumulo di tessuto adiposo sull'addome.

Esistono diversi motivi che causano l'aumento dei livelli di cortisolo: mancanza di movimento, stress cronico,

una sovrapproduzione patologica o una somministrazione di cortisone a causa di malattie infiammatorie.

## **Che influenza ha il grasso addominale sulla vostra salute e quali effetti possiede?**

Il grasso sulla pancia produce ormoni. Questa è una sua caratteristica particolarmente sgradevole. Finora sono stati identificati più di 20 ormoni e diverse altre sostanze che vengono

rilasciate dal grasso corporeo nel sangue. Nello specifico, questi ormoni vengono associati con malattie comuni come, per esempio, malattie cardiovascolari, alterazioni del sistema vascolare, diabete di tipo 2 e un aumento del rischio di cancro.

La pancetta stimola l'appetito. Gli ormoni rilasciati dal tessuto adiposo, chiamati leptina e adiponectina, regolano la sensazione di fame e il consumo di alimenti. Più grasso viene accumulato sulla pancia, più leptina

viene prodotta dal tessuto adiposo. Valori alti di leptina segnalano al cervello di essere sazi. Valori bassi al contrario segnalano una sensazione di fame e stimolano la voglia di aprire il frigorifero.

Le persone sovrappeso producono molta leptina e non dovrebbero quindi avere fame. Purtroppo, le cellule nervose nel cervello, con la funzione di recettori della leptina, ad un certo punto smettono di funzionare e sviluppano una resistenza. Con un eccessivo apporto di

leptina nel sangue, il corpo tende a sviluppare una resistenza all'effetto inibitorio dell'appetito. Inoltre, la resistenza alla leptina, acquisita a causa dell'eccesso di grasso sulla pancia, porta ad una sensazione di fame, e questo, a sua volta, fa sì che il grasso continui ad aumentare. Un circolo vizioso. È un bene che vi siate decisi ad intraprendere la via per spezzarlo.

Il grasso addominale aumenta il pericolo di ammalarsi di diabete. La produzione dell'ormone adiponectina nelle cellule



adipose viene diminuita. Se il livello di adiponectina nel sangue rimane basso per un lungo periodo, con il passare del tempo l'azione dell'insulina viene indebolita. La conseguenza è lo sviluppo di una resistenza. Il compito dell'insulina è quello di diminuire il livello di zuccheri nel sangue, per consentire allo zucchero di passare nelle cellule. Sviluppando una resistenza all'insulina la sua azione viene indebolita, di conseguenza aumenta il livello di zuccheri nel sangue e allo stesso tempo il rischio di ammalarsi di

diabete.

Il grasso addominale causa un aumento del livello di colesterolo. Anche questo è dovuto all'insulina. Possiede un effetto sul metabolismo lipidico e porta ad un aumento del livello del colesterolo e dei trigliceridi.

La combinazione di eccesso di peso, alto livello di zuccheri nel sangue e valori sopra la norma di grassi nel sangue sono causa in seguito di altri sgradevoli disagi come l'arteriosclerosi

e la pressione alta.

Il grasso addominale fa male al cuore. Diversi studi hanno dimostrato che l'eccesso di grasso sulla pancia può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Favorisce la trombosi, le embolie e può addirittura causare l'asma.

Il grasso sulla pancia viene preso in considerazione come una possibile causa delle malattie come l'Alzheimer e aumenta il pericolo di ammalarsi di

cancro.

Non vi sto indicando gli svantaggi e i rischi che possono venirsi a formare a causa dell'eccesso di peso e del grasso sulla pancia per spaventarvi o per rimproverarvi. Per me è importante rendervi attenti che non si tratta di un problema strettamente cosmetico, ma di uno che può influenzare seriamente la vostra salute. Prima di iniziare a cambiare qualcosa nelle abitudini della vostra vita, guardate attentamente lo stato attuale delle cose.

# Informazioni legali

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR  
Im Ebertswinkel 9  
D- 64625 Bensheim  
GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica: [hallo@digigeneration.de](mailto:hallo@digigeneration.de)

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle

informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente



che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.