

DIETA CHETOGENICA INTEGRATA

(Dott. Giorgio Iozza)

E' una dieta che opera per sostituzione. Normalmente il nostro organismo attinge ai carboidrati per ricavare l'energia che gli occorre per lo svolgimento di tutte le sue funzioni. I carboidrati contenuti negli alimenti vengono infatti convertiti in glucosio, che è fondamentale, in quanto attraverso il circolo sanguigno, raggiunge tutte le cellule portandovi energia. Nel caso della dieta chetogenica invece i carboidrati vengono sostituiti dai grassi e dalle proteine, per cui l'organismo è costretto a ricavare l'energia proprio da questi ultimi. Quando l'organismo è in chetosi il fegato trasforma i grassi in acidi grassi e corpi chetonici che vengono utilizzati come se si trattasse dei carboidrati. Ma per fare in modo che il corpo rimanga in questo stato di chetosi è necessario limitare notevolmente la quota dei carboidrati presenti nella dieta. Detto in altri termini, il corpo non trovando i carboidrati, utilizza i grassi quale fonte energetica

Gli alimenti concessi nella dieta chetogenica

Un esempio di menù della dieta chetogenica comprende, come alimenti principali, tutti i cibi molto proteici quali prosciutto, speck, bresaola, salmone, formaggio magro, fiocchi di latte, uova, bistecca, cacciagione, carne affumicata, hamburger, salsiccia, agnello, pollo. Per i condimenti si ricorre all'olio di oliva extravergine. A questi alimenti si aggiungono pane di segale, pistacchi, noci e mandorle.

Affinché la dieta chetogenica porti buoni risultati, è necessario eliminare la maggior parte delle fonti di carboidrati, tra cui pane, pasta, bibite, zucchero, gelato, pizza, latte e persino la maggior parte della frutta. Sono concessi i carboidrati presenti nelle verdure - asparagi, sedano, funghi e broccoli.

Ortaggi ricchi di carboidrati, come le carote, piselli, patate e cereali devono essere consumati con moderazione. Frutti ad alto contenuto di carboidrati come uva, albicocche, banane, pesche e olive, nonché estratti e succhi di questi frutti, dovrebbero essere sostituite con frutta a basso contenuto di carboidrati, come cocomeri, fragole, meloni e avocado. Bevande ad alto contenuto di carboidrati, come la birra non sono raccomandati per la vostra dieta chetogenica. L'alto contenuto di zucchero in tali bevande andranno infatti a sostituire i grassi come elementi nutritivi principali produttori di energia, aumentando il rischio di accumulare grasso corporeo.

I prodotti alimentari trasformati, come la maggior parte prodotti alimentari in scatola, hanno un contenuto di carboidrati abbastanza alto da compromettere i risultati della vostra dieta chetogenica.

Gli integratori nella dieta chetogenica

Per seguire la dieta chetogenica è importante l'utilizzo di integratori alimentari specifici. I più indicati sono:

Termogenici: Aumentano il metabolismo basale

Modulatori della fame: Diminuiscono il senso di fame

Aminoacidi ramificati: Importanti negli sportivi, in quanto inibiscono la riduzione di massa muscolare.

Questi ed altri integratori importanti per una dieta di successo, sono contenuti nel **MAGRISAN**, integratore polivalente che racchiude in sé **il meglio dell'integrazione alimentare nelle diete dimagranti.**

La dieta si divide in due fasi: la prima ha una durata di 6 giorni, la seconda che dura solo 1 giorno, detta fase di ricarica, prevede un consumo elevato di carboidrati. La fase di ricarica è fondamentale in quanto consente l'accumulo delle scorte di glicogeno per i muscoli per un'intera settimana.

Menù durante la dieta

Colazione: è possibile scegliere tra uova, o 50 grammi di prosciutto crudo, bresaola o speck, 25-50 grammi di carboidrati contenuti ad esempio nella frutta secca e 30 grammi di grasso, a scelta tra formaggi con molti grassi oppure tra quelli con pochi carboidrati.

Spuntino: Possono assumersi carboidrati in quantità modeste con burro di arachidi o 50 grammi di frutta secca.

Pranzo: si prevede una fonte proteica di 200-250 grammi, come carne va bene pollo e tacchino, come pesce è indicata la trota, tonno o salmone. Verdura da consumare in una porzione da 100-120 grammi e una fonte di grassi da circa 25 grammi, che potete scegliere tra panna, olio di oliva, burro o maionese.

Spuntino: Una fonte di grassi ad esempio derivanti da 50-100 grammi di formaggi, quali il grana o fiocchi di latte, oppure una piccola fonte di carboidrati da ricavare ad esempio da una minestra di verdure. Alternatevi.

Cena: Fonte proteica costituita da 150-200 grammi a scelta tra carne, ad esempio hamburger, vitello, capretto o pesce ad esempio salmone o tonno. Vanno bene anche le uova.

Una fonte di grassi attorno ai 20-30 grammi derivanti dai formaggi, dall'olio e dal burro, oppure da insaccati quali la pancetta. Una porzione di verdure di circa 200 grammi a vostra scelta, evitate però quelle che contengono carboidrati, ad esempio carote, piselli e patate.

Menù in fase di ricarica

Si segue per un solo giorno e prevede il recupero dei carboidrati.

Colazione: Una fonte proteica costituita ad esempio da 250 grammi di prosciutto o 60 grammi di bresaola. Una fonte di carboidrati da 150-200 grammi, ad esempio potete consumare delle feste biscottate e del pane con della marmellata.

Spuntino: a base di yogurt da 125 grammi e un frutto da 100 grammi.

Pranzo: carboidrati a scelta, ad esempio 150 grammi di riso o 80 grammi di pasta o 150-200 grammi di pane, quindi a seconda della scelta cambiano le dosi. A seguire una porzione da 100 grammi, ad esempio tonno sott'olio o pollo o tacchino. Una porzione di grasso da 20 grammi, ad esempio del parmigiano o dell'olio di oliva. Una porzione di verdura, in questa fase sono ammesse anche le verdure che contengono i carboidrati.

Spuntino: A scelta tra una porzione di frutta da 200 grammi, oppure 150 grammi di insalata di tonno e riso per le proteine e i carboidrati.

Cena: Carboidrati a scelta tra pane e riso. Una porzione di proteine da 100 grammi da scegliere tra pollo, tacchino pesce e uova. Porzione di verdura da 200 grammi, anche per la cena sono ammessi alimenti contenenti i carboidrati perchè siamo in fase di ricarica. Infine completate il pasto con una porzione di grassi da 30 grammi, ad esempio con burro maionese o olio di oliva.