

# Dieta Chetogenica

superfast

# Check List

contiene un piano d'azione dettagliato per essere sicuro di avere tutti i benefici della dieta chetogenica.



# Dieta Chetogenica check-list

**“La Dieta Chetogenica SuperFast”**  
*Dimagrisci e riattiva il metabolismo con squisiti pasti*

CHECKLIST



@ Copyright di Tuo Nome

[www.essereinsalute.it](http://www.essereinsalute.it)

## **Tutti I diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'autore.

## **Note legali**

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

@ Copyright di EssereInSalute

[www.essereinsalute.it](http://www.essereinsalute.it)

# Introduzione

**“La Dieta Chetogenica SuperFast”**  
*Dimagrisci e riattiva il metabolismo con squisiti pasti*

## CHECKLIST

Nonostante la dieta chetogenica sia diffusa da quasi un secolo, è solo di recente che ha acquisito sempre maggiore notorietà. C'è un motivo per cui la dieta chetogenica è così apprezzata. Non è una dieta dell'ultimo momento. Si tratta di una dieta efficace che oltre a contribuire alla perdita di peso, ha svariati effetti benefici per la salute.

Nell'ambito della dieta chetogenica, fornisci al tuo organismo esattamente ciò di cui necessita per funzionare al meglio. Allo stesso tempo liberi il corpo dalle tossine.

La dieta chetogenica prevede un consumo ridotto di carboidrati e una proporzione di proteine e grassi. I grassi sono fondamentali in questo regime alimentare in quanto diventano la principale fonte di energia al posto dei carboidrati.

# Capitolo 1

## Cos'è la dieta chetogenica?

La dieta chetogenica è una dieta a basso contenuto di carboidrati (quasi nullo) ma si distingue da altre diete povere di carboidrati (come la paleo ad esempio) in quanto intenzionalmente altera il rapporto tra carboidrati, grassi e proteine per far sì che il grasso diventi la principale fonte di energia per il corpo.

Il corpo in genere usa i carboidrati come fonte primaria di energia mentre i grassi rappresentano una fonte secondaria, sfruttata molto più di rado. Questo significa che il grasso in eccesso viene immagazzinato e si trasforma in sovrappeso.

L'unico metodo per ridurre il grasso corporeo, seguendo una classica dieta, è ridurre il consumo di grassi e fare molta attività fisica per aumentare il dispendio energetico rispetto all'apporto calorico giornaliero. Questi sono tra i motivi per cui la maggior parte delle persone non riesce ad ottenere risultati.

Se segui la dieta chetogenica non devi contare le calorie; devi tenere sotto controllo i carboidrati e regolarne l'apporto rispetto a grassi e proteine. Generalmente, un programma chetogenico standard prevede che il 60% dell'apporto calorico provenga da grassi, 15-25% dalle proteine e 25% dai carboidrati. L'unica vera restrizione riguarda lo zucchero che deve essere eliminato.

La dieta chetogenica non è una moda passeggera. Molti studi scientifici hanno dimostrato gli effetti benefici e curativi della chetosi.

Consulta il tuo medico se intendi intraprendere la dieta chetogenica come misura preventiva per eventuali problemi di salute e perdere peso.

# Capitolo 2

## Effetti benefici della dieta chetogenica

Nonostante sia conosciuta per essere una rapida soluzione ai problemi di peso, la dieta chetogenica è molto più che una dieta dimagrante. In effetti, potremmo anche dire che la perdita di peso ed un incremento di energia e vitalità siano dei bonus della dieta chetogenica “un di più”; è scientificamente provato che questo regime ha molti effetti benefici sulla salute.

Ecco un riepilogo degli effetti benefici nel ridurre i carboidrati e nel consumare grassi affinché il corpo li converta in energia.

- **Controllo del livello di zuccheri nel sangue**
- **Capacità di concentrazione**
- **Maggiore energia**
- **Riduzione dell'acne**
- **Effetto antinvecchiamento**
- **Riduzione della sensazione di fame**
- **Miglioramento della vista**
- **La chetogenica e la vista**
- **Effetti benefici sull'autismo**

# Capitolo 3

## La dieta chetogenica e il cancro

Il cancro è probabilmente il male più grave della società moderna. La dieta moderna e lo stile di vita sedentario hanno fatto del cancro la seconda causa di morte negli Stati Uniti. Sembra che una delle cause possa essere la quotidiana esposizione dell'organismo alle tossine.

Mentre qualsiasi trattamento contro il cancro deve essere guidato da un medico, potrebbe essere un'idea valutare con il proprio medico di fiducia, la possibilità di intraprendere questo regime alimentare come coadiuvante nel trattamento di questa malattia.

Da ciò che la ricerca ha scoperto finora, possiamo affermare che la dieta chetogenica può:

- arrestare la crescita delle cellule cancerogene;
- aiutare il ripristino di cellule sane al posto delle cellule cancerogene;
- intervenire sul metabolismo e privare le cellule cancerogene delle sostanze di cui si nutrono;
- ridurre il livello di insulina nel corpo contribuendo così alla prevenzione dell'insorgenza di cellule tumorali.

In una dieta chetogenica specifica per il cancro, i grassi dovrebbero costituire circa il 75-90%; le proteine tra il 15 e il 20% e i carboidrati meno del 5%.

# Capitolo 4

## La dieta chetogenica e l'epilessia

Inizialmente, la dieta chetogenica non aveva nulla a che fare con il dimagrimento o con il controllo del diabete, per cui ora è così nota. La dieta fu messa a punto nel 1924 da un medico per curare alcuni suoi pazienti affetti da epilessia.

L'epilessia è un disturbo del sistema nervoso che può portare a crisi ricorrenti ed improvvise. I sintomi possono essere spasmi e convulsioni. La causa è dovuta ad un malfunzionamento cerebrale. La gravità dei sintomi varia da persona a persona. L'epilessia viene diagnosticata nel momento in cui si verificano più di due crisi in un solo giorno. Questo disturbo sembra affliggere maggiormente i bambini.

Già nel 1924, il Dr. Russell Wilder della Mayo Clinic, condusse ricerche pionieristiche e creò la dieta chetogenica per aiutare i bambini affetti da epilessia. Si è trattato di una soluzione straordinariamente efficace tuttavia, i medici hanno perso interesse quando nuovi farmaci sono stati messi sul mercato.

In ogni caso, le persone che hanno adottato la dieta chetogenica per curare le crisi hanno continuato a riscontrare notevoli risultati positivi. Oggi, i medici stanno rivalutando la possibilità di adottare un regime alimentare a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di grassi per curare i propri pazienti. I risultati sono davvero promettenti.

# Capitolo 5

## La dieta chetogenica e la pressione sanguigna

Un terzo degli americani adulti soffre di ipertensione. Si tratta di un problema di salute serio che può provocare infarti e ictus. Maggiore è la pressione, maggiore è il rischio. L'invecchiamento e l'obesità aumentano notevolmente le possibilità di sviluppare problemi di ipertensione.

I sintomi dell'ipertensione possono essere causati da un eccessivo consumo di carboidrati, più di quanti effettivamente il corpo possa reggerne. Come abbiamo detto, i carboidrati si trasformano in zuccheri che incrementano il glucosio nel sangue inducendo così il corpo a produrre più insulina. Il tutto si trasforma in accumulo di grasso in eccesso che porta all'obesità. Gli effetti di questo processo sulla pressione sanguigna sono estremamente negativi.

E' stato scoperto che il potassio ha influito in particolar modo sull'abbassamento della pressione arteriosa.

Alcuni cibi ricchi di potassio sono:

- avocado
- zucca
- banane
- acqua di cocco (pura)
- albicocche secche

- melograno
- salmone
- spinaci
- patate dolci
- fagioli (in particolare i fagioli bianchi)

Tutti questi sono alimenti consentiti nella dieta chetogenica, con particolare attenzione alle patate dolci e ai fagioli che contengono anche amidi e un maggior livello di carboidrati.

# Capitolo 6

## I cibi si e i cibi no nella dieta chetogenica

Molte persone associano la dieta chetogenica alla parola “grassi” e quindi la scartano a priori. Ma la verità è che il grasso assunto tramite i cibi della dieta chetogenica viene convertito in energia e smaltito. Inoltre, il corpo necessita di grassi (quelli buoni, quelli salutari) per poter funzionare al meglio. Quando scegli la dieta chetogenica fornisci al tuo corpo sostanze nutritive essenziali.

### **Cibi consentiti**

- uova;
- verdure a foglia verde;
- cavolfiori, avocado, funghi, peperoni, cetrioli e pomodori;
- alcuni latticini come il burro di qualità, yogurt naturale, alcuni formaggi;
- noci, nocciole, mandorle;
- semi oleosi (semi di girasole, di chia, di sesamo, di lino, di zucca ecc.).

## **Cibi consentiti con moderazione**

- carote e bulbi come patate e rape;
- frutta (considerala come un dolce. La frutta è zuccherina quindi va consumata con moderazione);
- cioccolato amaro (non più di una volta alla settimana).

## **Cibi da evitare**

- cereali, pane, pasta, pizza, riso;
- dolci e prodotti da forno;
- cioccolato al latte;
- cibi fritti;
- alcolici\* e bibite.

\*(eventualmente un bicchiere di vino una volta alla settimana)

# Capitolo 7

## La dieta chetogenica e la perdita di peso

Molte persone confondono la dieta chetogenica con la dieta paleo o con altre diete che sono semplicemente a basso contenuto di carboidrati.

Ma, la dieta chetogenica non è semplicemente una dieta a basso contenuto di carboidrati. Si tratta di un regime studiato e provato, sul quale sono state fatte svariate ricerche.

Utilizzando il grasso, anziché lo zucchero, come primaria fonte di energia, la dieta chetogenica induce lo stato di chetosi che si raggiunge quando il corpo non riceve carboidrati da trasformare in glucosio. Meno carboidrati consumi e più costringi il corpo a bruciare i grassi – anziché accumularli - per avere energia.

Lo stato di chetosi avviene naturalmente nell'organismo nel momento in cui non riceve carboidrati e quindi si trova costretto ad usare una fonte alternativa di energia. Probabilmente avrai già sperimentato la chetosi nel momento in cui hai saltato dei pasti o se ti è capitato di esagerare con l'esercizio fisico. Quando si verificano queste circostanze infatti, il tuo corpo ti sostiene incrementando il livello di chetoni. Tuttavia, la maggior parte delle persone assume abbastanza zuccheri e carboidrati da non avere mai la necessità di indurre il corpo in stato di chetosi.

## **I benefici del digiuno intermittente nell'ambito della dieta chetogenica**

Il concetto alla base del digiuno intermittente è che, come abbiamo detto, quando il corpo non ha altre fonti usa il grasso per produrre energia. In pratica, il digiuno rafforza questo concetto che è il principio su cui, come abbiamo visto, si basa la dieta chetogenica.

Non si tratta di lunghi digiuni. Nell'ambito della dieta chetogenica, il digiuno intermittente consiste nel consumare solo due pasti anziché quattro in un dato giorno oppure nel scegliere un giorno a settimana in cui praticare il digiuno. Il digiuno viene visto – in questo ambito – come un'opportunità che si vuole dare al corpo per liberarsi dalle tossine. Inoltre incrementa il processo di dimagrimento.

# Capitolo 8

## La dieta chetogenica: come iniziare. Suggerimenti step-by-step

1. Libera la dispensa
2. Pesati prima di iniziare
3. Per ogni ricetta puoi trovare degli ingredienti sostitutivi
4. Leggi le etichette
5. Cerca alternative salutari
6. Accertati di essere sempre idratato
7. Bevande e salse contano!
8. I 2 metodi segreti per resistere alle tentazioni
9. Tieni sempre uno snack a portata d mano
10. Fai esercizio fisico

# Capitolo 9

## La dieta chetogenica: cosa mangiare

In teoria, trovando le sostituzioni più adatte, potresti trasformare quasi tutte le ricette in versione “cheto”.

- **Riso non Riso**
- **Pasta non pasta**
- **Alternative allo zucchero**
- **Alternative alla farina**
- **Le uova in mille modi**
- **Ricotta e spinaci**
- **Yogurt e noci**
- **Insalata in mille modi**
- **Il cheto-muesli**
- **Salmone**
- **La Carne**
- **Carne bianca**

@ Copyright di EssereInSalute

[www.essereinsalute.it](http://www.essereinsalute.it)

