

# I VANTAGGI DELLA DIETA CHETOGENICA

scritto da fmadmin | Gennaio 16, 2021



**Dolci, pasta, pane e pizza senza rinunciare a niente? Seguimi e capirai...**

Il discorso è semplice: per dimagrire occorrono cambiamenti. Inutile girarci intorno, impossibile pensare di fare le stesse cose e ottenere risultati diversi!!

Se stai aumentando il tuo peso un poco alla volta e hai provato già una serie di diete che non ti hanno dato risultati o ti danno i primi risultati ma poi riacquisisci i chili che avevi perso anche con gli interessi, c'è qualcosa che non va nelle tue abitudini.

Se già normalmente dimagrire è una dura battaglia psicologica, oltretutto fisica, una volta entrate in menopausa la situazione diventa ancora più difficile: il metabolismo cambia, rallenta, e dimagrire diventa veramente un'impresa ardua.

Anche mangiando nello stesso modo di sempre, con la stessa quantità di attività fisica... noterete pian piano dei chili in più sulla bilancia e dei centimetri sul vostro girovita!

Non dipende da noi, tranquillizzatevi su questo. Fa parte della fase della vita che stiamo attraversando, non possiamo farci niente...

**Ma non possiamo nemmeno rassegnarci!**

Ci sarà pure un modo che permetta di vederci bene e di stare bene allo stesso tempo, vero?

Ecco, il modo c'è: si chiama **dieta Chetogenica**.

Questa dieta non può prometterti dei risultati eclatanti senza cambiamenti. Nello stesso tempo, però, ti garantisce risultati eclatanti se sei disposta a seguirla con continuità, perseveranza e determinazione.

**Cos'è la dieta chetogenica???**

La dieta chetogenica altro non è che un programma nutrizionale che prevede un netto ridimensionamento dei carboidrati e che costringe, quindi, l'organismo a consumare in un primo momento il glucosio libero e, in seguito, ad utilizzare i chetoni come forma di energia.

La parola "chetogenica", più precisamente, si riferisce a quel particolare processo, detto **chetosi**, responsabile del dimagrimento.

E' come se questa specifica metodologia di dimagrimento permettesse di aumentare notevolmente la produzione dei corpi chetonici, ovvero quei residui metabolici della produzione energetica che normalmente vengono prodotti in quantità minime

e smaltiti tramite le urine.

Ovviamente la sola dieta non è sufficiente: anche l'attività motoria incide notevolmente sulla condizione di chetoacidosi. E' fondamentale, quindi, abbinare le due componenti tenendo comunque a mente le esigenze di ogni persona.

**Niente di nuovo quindi, potrai pensare. Basta diminuire i carboidrati.**

Beh, non è proprio così semplice. Alla diminuzione dei carboidrati, occorre controbilanciare con l'inserimento della giusta quantità di proteine,

**ma soprattutto di GRASSI!**

No, non ti sto prendendo in giro, non è un controsenso. Devi sapere che l'organismo ha bisogno di determinati tipi di grassi, i famigerati grassi insaturi, fondamentali per l'attivazione del processo di chetosi.

Ok, andiamo per gradi, allora. Partiamo dal primo punto fondamentale, da non dare per scontato...

**Cosa accade nel nostro organismo quando assumiamo troppi zuccheri?**

Immagina un orologio, caratterizzato da una serie di ingranaggi sincronizzati. Ora immagina, per assurdo, di versare un'intera bottiglia di sciroppo tra gli ingranaggi dell'orologio: cosa succede? Che gli ingranaggi si inceppano, che l'intero meccanismo smetta di funzionare.

Ecco, questo, con le dovute proporzioni, è quello che succede nel nostro organismo quando mangiamo troppo zucchero. Lo zucchero che mettiamo nel caffè, nelle tisane, nei dolci, e ancora la pizza, il pane, la pasta, le patate, i panini, i biscotti...

**...senza renderci conto assumiamo decisamente TROPPO zucchero. Inevitabilmente il nostro corpo fatica a smaltirlo.**

Ecco che sovrappeso, obesità, diabete, alcuni tipi di tumore e molti inestetismi cutanei sono la diretta conseguenza dell'eccessiva quantità di zucchero che inceppa, per certi versi, il lavoro del nostro organismo.

Ora passiamo al secondo punto, altrettanto importante..

### **...quindi, perché abbiamo bisogno dei grassi?**

I grassi hanno una funzione energetica e di riserva. Nell'alimentazione di tutti i giorni è importante scegliere grassi di qualità e moderare la quantità. I grassi sono fondamentali, per una serie di motivi, per esempio perché contribuiscono al senso di sazietà, o ancora perché rallentano l'assorbimento degli zuccheri.

E' fondamentale, quindi, limitare il consumo di grassi cosiddetti saturi e preferire, invece, grassi insaturi come quelli dell'olio extravergine di oliva e del pesce. Questi grassi sono essenziali, dato che l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e devono essere necessariamente introdotti dall'esterno attraverso gli alimenti. Ora, dunque, non ti verrà difficile comprendere il perché una dieta chetogenica è l'unico modo per poter ottenere dei risultati evidenti, duraturi ma soprattutto salutari:

- **E' strutturata tenendo conto della quantità di zuccheri minima da introdurre nell'organismo;**
- **Inserisce il consumo di grassi di qualità a scopo energetico;**
- Combina, nelle giuste quantità, tutti gli alimenti di cui hai bisogno per essere in salute;
- Controlla l'inserimento di calorie totali;

- Stimola l'organismo, in maniera naturale, a velocizzare il metabolismo.

Inoltre, c'è da specificare come alcuni tipi di dieta chetogenica vengano utilizzati anche in ambito clinico, per esempio per la cura dell'Alzheimer, dell'epilessia non responsiva ai farmaci e per l'obesità grave associata a certe patologie metaboliche. A tal proposito, ti inserisco il link di uno studio interessantissimo pubblicato dalla **"Biblioteca nazionale di medicina"** e condotto da specialisti del calibro di **Nassib Bezerra Bueno, Ingrid Sofia Vieira de Melo, Suzana Lima de Oliveira, Terezinha da Rocha Ataide.**

Ecco a te il link →[Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials](#)

Ora, però, ho una domanda da farti...

**E se ci fosse il modo di seguire una dieta chetogenica, con tutti i sacrifici e la determinazione del caso, senza dover rinunciare a niente?**

Riformulo:

**Se esistesse una dieta compresa di dolci, pasta, pane e pizza, tutto nelle quantità di zuccheri consona ad un dimagrimento?**

Riformulo ancora:

**Se ci fossero dei professionisti a tua disposizione per strutturare una dieta chetogenica senza dover rinunciare a nulla, abbinando la giusta attività fisica e i trattamenti estetici perfettamente idonei alle tue necessità?**

**Non sarebbe fantastico?**

**Ecco, ti do una fantastica notizia: EGO IN FORMA OVER 40, Dimagrimento in menopausa!**

**EGO IN FORMA OVER 40** ti permette di avere un piano studiato per farti ritrovare la tua forma fisica tramite alimentazione, trattamenti e attività fisica!

Dopo attente ricerche, EGO Estetica ha cominciato una collaborazione con un'importante azienda italiana, progettando un piano alimentare in grado di garantire un pasto equilibrato e bilanciato, senza alcuna rinuncia e tutto con la garanzia del Made in Italy.

In più, un esperto in alimentazione interverrà ed analizzerà le problematiche legate all'accumulo di peso per ciascuna cliente, studiando delle soluzioni semplici e non restrittive dal punto di vista alimentare.

**VORRESTI SAPERNE DI PIÙ?**

Certo, non abbiamo la presunzione di dirti che sarà facile. La quantità di zuccheri è moderata, così come consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che ci consiglia di non superare i 25 – 30 gr al giorno.

...ma vuoi mettere la possibilità di dover seguire una dieta ipocalorica rinunciando a tutto, con una dieta dove puoi mangiare ogni cosa e che ti permette di raggiungere tutti i risultati che meriti?

L'alimentazione è uno dei fattori che concorre ad un perfetto dimagrimento, insieme a trattamenti estetici e attività fisica. Ecco che con il metodo **EGO IN FORMA OVER 40**,

Dimagrimento in menopausa, potrai ottenere finalmente i risultati che meriti!

**SE VUOI SAPERNE DI PIÙ PRENOTA SUBITO IL TUO CHECK UP,  
ANCHE ON LINE SE PREFERISCI**