

Keto Diet **K** Secret

RIPRISTINA IL METABOLISMO, SFRUTTA LA CHETOSI, DIMAGRISCI E RESTA IN FORMA PER SEMPRE CON LA DIETA CHETOGENICA.



Oukside
Get the Fitness **K**

Indice

| | |
|--|-----------|
| Indice | 2 |
| “Solo” Dieta Chetogenica? | 4 |
| Cos'è la Dieta Chetogenica | 5 |
| Dieta o “condizione nutrizionale”? | 6 |
| Corpi chetonici e chetosi | 6 |
| Energia, organismo, Sistema Nervoso | 8 |
| Definire la Dieta Chetogenica | 9 |
| Low carb? High fat? | 11 |
| Effetti della dieta: low carb vs non-low carb | 12 |
| Il doveroso collegamento: flessibilità metabolica | 14 |
| Scovare l'inefficienza metabolica | 14 |
| Energia, attivazione e appetito/fame | 15 |
| Risposta a deliberata assunzione di certi nutrienti | 15 |
| Risposta ad allenamenti e pasti liberi/ricariche | 16 |
| Stress test e risposta a peculiari stimoli | 17 |
| Dieta Chetogenica e flessibilità metabolica | 18 |
| Flessibilità metabolica ed esercizio fisico | 18 |
| Ripristino metabolico: strategia nutrizionale | 19 |
| Grado di inflessibilità metabolica basso/lieve | 19 |
| Giorno 1 | 20 |
| Giorni 2, 3 | 20 |
| Giorni 4-14 | 20 |
| Grado di inflessibilità metabolica medio/moderato | 21 |
| Grado di inflessibilità metabolica alto/grave | 21 |
| Giorno 1 | 22 |
| Giorni 2, 3 | 22 |
| Giorni 4-14 | 23 |
| Ripristino metabolico: strategia di allenamento | 23 |
| Ripristino metabolico per soggetti attivi | 24 |
| Giorno 1 | 24 |
| Giorno 3 | 24 |
| Giorno 5 | 25 |
| Giorno 8 | 25 |
| Giorno 10 | 26 |
| Giorno 12 | 26 |
| Ripristino metabolico per soggetti sportivi | 27 |

| | |
|--|-----------|
| Giorno 1 | 27 |
| Giorno 3 | 27 |
| Giorno 5 | 28 |
| Giorno 8 | 28 |
| Giorno 10 | 28 |
| Giorno 12 | 28 |
| Ripristino metabolico: strategie di integrazione | 29 |
| Integratori a seconda dell'inflessibilità metabolica | 29 |
| Strutturare la Dieta Chetogenica | 31 |
| Quantità di macronutrienti | 31 |
| Quantità di proteine e modulazione | 32 |
| Quantità di carboidrati e modulazione | 32 |
| Quantità di grassi e modulazione | 33 |
| Rapporto o coefficiente chetogenico (KR) | 34 |
| Alimenti concessi nella Dieta Chetogenica | 35 |
| Esempio e "menu" dieta chetogenica | 35 |
| Carboidrati: quando e come | 36 |
| Pasti liberi ricchi di carboidrati | 37 |
| Assunzione temporizzata di carboidrati | 38 |
| "Interrompere" la Dieta Chetogenica | 39 |
| Targeted Ketogenic Diet (TKD) | 39 |
| Intermittent Fasting: c'è dgl e Digiuno | 42 |
| Dieta mima digiuno, Keto Dieta e altre storie | 42 |
| Programmazione nutrizione Chetogenica completa | 43 |
| Di che digiuno sei? Ecco quale scegliere | 46 |
| Riferimenti | 48 |

“Solo” Dieta Chetogenica?

Nel campo della dieta la Dieta Chetogenica ha sempre fatto grande scalpore da quando è stata introdotta per le “persone comuni” (al di fuori dell’ambito clinico, per intenderci). Purtroppo, però, come ogni cosa che fa scalpore, come un telefono senza fili l’informazione su di essa viene distorta a tal punto che di ciò che c’era all’inizio potrebbe ritrovarsi giusto qualche sfumatura.


In questa guida all’impostazione della Dieta Chetogenica cerchiamo di ricostruire il vero rationale per cui è utile seguirla, facendo intendere che non è solo la dieta per dimagrire velocemente che molti pensano, ma una strategia ottima per ripristinare la salute di un metabolismo rovinata da passati dietetici disastrosi, oscillazioni brusche del peso e così via.

C’è ancora di più. Parlare di Dieta Chetogenica in sé non è sufficiente, il discorso deve estendersi alle diete *low carb* o meglio *high fat*, le cui definizioni andrebbero riconsiderate. Cosa si intende per *low*? Cosa per *high*? Purtroppo abbiamo in testa degli standard dietetici tirati fuori da un mondo di errata interpretazione della letteratura scientifica, movimenti politici ed economici che hanno spinto al consumo di certi alimenti a discapito di altri e posizioni comode per non sporcarsi le mani a dover spiegare come realmente il nostro corpo funziona.

Parlare di Dieta Chetogenica fa estendere il discorso anche alla sua applicazione al di fuori del contesto in cui precedentemente veniva applicata (puramente clinico), in un contesto più vicino a noi o meglio al desiderio di raggiungere un certo livello di Fitness e Benessere. Come ormai sappiamo, gli impegni della vita quotidiana, eventuali deficit di sonno, gli stressor a cui siamo tutti sottoposti, e l’attività fisica che è da farsi imprescindibilmente, impongono che riconsideriamo la Dieta Chetogenica trasformandola in un approccio che ne sfrutti i suoi punti di forza ma sia differenziato rispetto alla “Chetogenica pura” che si vedeva in campo clinico anni orsono.

Questo fa sì che si spazi ancora oltre, a cosa si intende per “ciclizzazione” dei nutrienti - in primis dei carboidrati - parlando quindi di come implementare diete che prevedano degli sbalzi dei carboidrati dietetici. Anch’essi andrebbero ridefiniti in quanto, se fossimo immersi in un mondo naturale e senza gli stressor che abbiamo oggi, fisiologicamente seguiremmo un approccio in cui i nutrienti in ingresso non sarebbero costanti tra i pasti, i giorni o addirittura le settimane o i mesi. Ci nutriranno piuttosto seguendo le disponibilità del momento, con forti periodi di restrizione abbastanza duraturi alternati a periodi di sovralimentazione molto brevi.

Per questo è doveroso, quasi una naturale conseguenza, affrontare anche l’argomento “Digiuno Intermittente” (Intermittent Fasting), un modo di alimentarsi che dovrebbe ricordare ciò che faremmo in natura ma che purtroppo



è andato a schematizzarsi, facendoci passare da un'ossessione per il conteggio calorico e il frazionamento dei pasti, ad un'ossessiva temporizzazione degli orari (presunti) migliori per mangiare o per digiunare.

Vista la grande confusione in merito, quindi, è opportuno spendere qualche parola sulle definizioni e il razionale scientifico dietro le stesse. Anche se potreste saltare a piè pari tale parte, andando direttamente alle applicazioni pratiche, gli esempi e gli schemi, sono presenti molti spunti e consigli che forniscono strumenti pratici perché quelle applicazioni possano essere declinate in qualsiasi contesto.

Inizia il viaggio...

Cos'è la Dieta Chetogenica

Caos e confusione sulla Dieta Chetogenica nascono dal fatto che la definizione è andata via via contorcendosi: la Dieta Chetogenica, piuttosto che per quello che è, viene spesso definita per quelle che sono le sue caratteristiche.

Un po' come se una persona venisse identificata con i suoi occhi celesti, i suoi capelli rossi o la sua altezza, e non con la sua intelligenza o ciò che rappresenta. Se vi si chiedesse "Chi è Giulio?" (dove Giulio è un vostro amico) voi non rispondereste "Giulio è il rosso dei suoi capelli / Giulio è il celeste dei suoi occhi / e così via", piuttosto rispondereste "Giulio è un mio caro amico".

"Cos'è la Dieta Chetogenica?" genera risposte del tipo:

- una dieta con bassi livelli di carboidrati
- una dieta basata esclusivamente sulle proteine
- una dieta con pochi carboidrati, molti grassi e relativamente molte proteine

Risposte molto vaghe e senza alcun riferimento concreto. Ma, soprattutto, risposte che non rispondono realmente alla domanda, in quanto si rifanno alle caratteristiche che potrebbe avere una Dieta Chetogenica e non alla sua definizione.

La definizione della Dieta Chetogenica è:

Una dieta che porta l'organismo alla produzione di corpi chetonici (chetosi) a un livello tale che diventano substrato energetico principale per il Sistema Nervoso Centrale al posto del glucosio.

In questa definizione c'è "tanta roba" che andremo a scomporre in questa sezione della guida, con alcune chicche di utilità pratica che sarebbe bene conservare per le sezioni successive.

Dieta o "condizione nutrizionale"?

Questa è semplice: il concetto di "dieta" si è alterato intendendo più un regime che uno stile abitudinario di alimentarsi. In quella definizione (di Dieta Chetogenica) bisognerebbe considerare il termine come una "condizione nutrizionale": un modo di alimentarsi, insomma, che porta l'organismo nella condizione dopo descritta.

È molto utile avere in testa questo concetto di "dieta", in generale ma anche in particolare quando si parla di Dieta Chetogenica, in quanto permette di evitare venditori di fumo che hanno creato business milionari attorno alla Dieta Chetogenica vendendo prodotti a prezzi esorbitanti e di utilità del tutto... nulla!


Le espressioni "Integratori per la Dieta Chetogenica" o "Alimenti specifici per la Dieta Chetogenica" dovrebbero far scattare non un campanello, ma una campana simil *Maria Dolens* a Rovereto (oltre 22 tonnellate di campana), di allarme nelle vostre menti proiettate a fare la migliore Dieta Chetogenica della vostra vita per ottenere risultati straordinari.

Seppur è vero che alcuni alimenti / integratori possano essere buoni facilitatori della chetosi (condizione chiave della Dieta Chetogenica), la realtà è che non esistono integratori né alimenti specifici per la Dieta Chetogenica, nella quale si possono introdurre niente più niente meno che i consueti integratori e alimenti che si userebbero in qualsiasi altro contesto. L'unica cosa a cui prestare attenzione quando si vuole portare l'organismo in chetosi o, meglio, a ossidare grassi efficientemente (dopo capiremo le differenze) è l'introduzione di carboidrati e zuccheri.

Successivamente si uniranno i puntini ma per adesso è fondamentale avere in testa questo: al contrario di quanto si pensa, una dieta come la Dieta Chetogenica risulta semplice proprio per il fatto che, esclusa tutta la categoria dei carboidrati, si può mangiare tutto il resto e tendenzialmente lo si può fare senza pensare troppo a quanto si sta mangiando.

Corpi chetonici e chetosi

Probabilmente state leggendo in uno stato di chetosi perché a digiuno da ieri sera, in cui avete fatto una cena in cui c'erano anche carboidrati. Non siete in Dieta Chetogenica ma ora siete in chetosi, quindi siete paradossalmente in Dieta Chetogenica? No...



Si parla troppo superficialmente di chetosi quando i livelli di chetoni nel sangue superano la concentrazione “normale”; ma cos'è “normale”? Praticamente la concentrazione che si registrerebbe se fossimo sotto infusione (endovena) di glucosio in maniera continuativa. Non una definizione così concreta, non è vero? Capite già qui che il concetto di “normale” (riferito a una condizione fisica o alla dieta) sia del tutto arbitrario, e non si sa bene chi è che lo definisce. Meglio, quindi, avere i piedi per terra e parlare di ciò che accade nel mondo reale.

Dovremmo definire la chetosi come una condizione tale da portare l'organismo (o meglio il Sistema Nervoso Centrale) a utilizzare principalmente corpi chetonici come substrato energetico al posto del glucosio. Adesso, quindi, abbiamo l'altro problema di definire quando questo avviene. Lo sappiamo a livello di concentrazioni ematiche di corpi chetonici, ma riteniamo che per “fare una dieta” in cui si vuole stare meglio, recuperare il benessere e la forma fisica, ripristinare il metabolismo, non si vada in giro con un kit per pungersi il dito e misurarsi i chetoni nel sangue. E, in ogni caso, sarebbe solo una “fotografia”, una istantanea che poco ci direbbe su ciò che sta succedendo giorno per giorno.

Si può fare la misurazione in maniera indiretta, tramite i chetoni misurati nelle urine (con i Ketostix o Keto Strips), o strumenti che li misurano nell'aria espirata. Strumenti simpatici e interessanti, utili per curiosità per appassionati e/o professionisti, ma non confondiamo il sapere con il fare. O, meglio, il “sentire”: essere in chetosi è un ottimo momento per (ri)prendere consapevolezza di se stessi e del proprio corpo.

Al di là dei “segni e sintomi” che chiunque può riferirvi in merito allo stato di chetosi (bocca secca, sapore metallico o terroso o fruttato, minzione frequente, respiro profondo, riduzione dell'appetito), spesso a voi non viene lasciata tanta possibilità di capire che dovrete basarvi anche su sensazioni “di pancia”. Queste parole per ora potrebbero sembrare astratte, ma vi stupirà - con un cosiddetto “effetto WOW” annesso - scoprire che lo stato di chetosi è più una sensazione da vivere che una condizione da misurare.

Per chi è dispiaciuto per questa rivelazione, a noi dispiace a nostra volta, ma non incontra la nostra etica consigliarvi strumenti che vi fanno spendere un sacco di soldi e, tra l'altro, non vi permettono di capire realmente quando siete in chetosi. Semplicemente iniziate e lo capirete nel giro di qualche giorno (quanti lo vedremo dopo).

In tutto questo, cosa sono i corpi chetonici (Ketone Bodies, in Inglese - KB)? Sono dei composti che l'organismo forma quando, in assenza di glucosio, vengono ossidati acidi grassi (“bruciati grassi”), con la funzione di trasportare molecole energetiche alle cellule che le andranno ad utilizzare. In breve:

1. nel tessuto adiposo (il grasso corporeo), i grassi vengono “demoliti” nei loro componenti;
2. questi ultimi arrivano al fegato, che li impacchetta in maniera differente (nei KB) così da essere trasportati nel sangue in maniera agevole;
3. arrivati ai tessuti bisognosi di energia, nelle cellule i KB vengono de-impacchettati cosicché i loro componenti vengono utilizzati per produrre l’energia di cui c’è bisogno.

Da questi tre passaggi inizia a trasparire qualcosa di molto importante: una Dieta Chetogenica può “allenare” l’organismo a demolire i grassi, costruire corpi chetonici, e fare in modo che i tessuti periferici li utilizzino efficientemente. Successivamente capiremo che implicazioni pratiche che questo ci garantisce.

Energia, organismo, Sistema Nervoso

C’è una bella storiella che circola da sempre senza mai arrestarsi nei circoli nutrizionali di tutte le parti del mondo ed è:

Il cervello ha bisogno di 130 g di glucosio al giorno per funzionare; perciò, bisogna introdurre almeno 130 g di carboidrati al giorno.

Ovviamente il calibro di veridicità di questa storiella è simile o forse inferiore a quello di Cappuccetto Rosso. La cosa qui funziona in quanto una bugia è avvolta da una verità e, quando pronunciata da un camice bianco, tendenzialmente il 50%-50% tra bugia-verità diventa 20%-80%; se poi condivisa sui social media e qualche influencer, addio: si trasforma in 100% verità.

Il punto è che il cervello utilizza circa 130 g di glucosio al giorno **in condizioni “normali”**. Ma questo non significa che debbano arrivare 130 g di glucosio dall’esterno, in quanto l’organismo è in grado di produrselo da sé, tramite altri composti (gli aminoacidi, ed in misura molto minore, gli acidi grassi). Forse, però, la parola chiave è “condizioni normali”: quando si abbassano i carboidrati in generale, ed in maniera più specifica ed evidente nella Dieta Chetogenica, in chetosi il cervello - o, meglio, il Sistema Nervoso Centrale - utilizza molto meno glucosio, nell’ordine di 20-30 g al giorno.

C’è poi un’altra storiella che riguarda i muscoli, i quali anch’essi avrebbero bisogno di ingenti quantità di carboidrati per funzionare, specie in attività; ma questo è ben lontano dalla verità: i muscoli basano il loro metabolismo prevalentemente sugli acidi grassi. In attività in cui sono richiesti tempi di attivazione tra i 6-10 secondi ed i 20-60 secondi, si basano sul glucosio (prima, su altri composti - fosfati energetici - dopo, invece, sugli acidi grassi).

Per quel tipo di attività, il glucosio è ricavato dal glicogeno che loro stessi (i muscoli) hanno conservato. Il punto è che questo glicogeno può essere ricostituito anche “a spot”, senza bisogno di assumere carboidrati in maniera costante. Arriveremo a questo parlando di ciclizzazione dei carboidrati, e come applicare la Dieta Chetogenica alla “vita comune” (in cui imprescindibilmente deve esserci l'attività fisica).

Fornendo giusto quel che basta per ripristinare quanto usato (o fornire quanto si userà) durante l'esercizio fisico, si incrementerà il glicogeno muscolare senza troppo toccare il metabolismo a livello epatico (del fegato). In tal modo, si perpetuerà la condizione di chetosi pur introducendo in maniera mirata dei carboidrati. Il concetto, per ora, sembra paradossale, poco intuitivo e di difficile comprensione, per cui dopo lo approfondiremo perché le implicazioni pratiche di questo offrono opportunità di enorme rilievo.

Definire la Dieta Chetogenica

Partendo da questa definizione:

Una dieta che porta l'organismo alla produzione di corpi chetonici (chetosi) a un livello tale che diventano substrato energetico principale per il Sistema Nervoso Centrale al posto del glucosio.

ed avendo analizzato il significato di ogni punto, con una nuova consapevolezza possiamo adesso definire la Dieta Chetogenica in maniera molto sintetica, così:

Tutto ciò che induce chetosi

Nota bene: il “che induce chetosi” è stato spiegato; quello che cambia sostanzialmente qui - con le nuove informazioni apprese - è “Tutto ciò” al posto di “Una dieta”. Ovvero: non ci interessa (più) il modo in cui si è arrivati a quella situazione, visto che il nostro interesse è raggiungere un certo risultato (migliorare il metabolismo, ossidare più grassi, stare in forma, eventualmente controllare alcune condizioni, e così via); ci interessa essere in quella situazione, arrivare cioè “in chetosi”.

Per chiarire...

Se si tolgono tutti i carboidrati a una persona che fa esercizio 2-3 volte alla settimana per 15-30 minuti, come può essere per un allenamento a circuito per stare in forma, probabilmente entra in chetosi (e forse con qualche difficoltà) in 12-15 giorni. Se si fa la stessa cosa con una persona che alza pesi per 2 h al mattino e corre 10 Km al pomeriggio, ogni giorno, probabilmente entra in chetosi nel giro di 2-3 giorni. Ma c'è di più: se si andassero a incrementare i carboidrati (diciamo

aggiungendone 30-50 g nella giornata, settimana dopo settimana), la prima persona uscirebbe dalla chetosi al giorno 1, la seconda probabilmente solo dopo qualche settimana, cioè a una quota di carboidrati che potrebbe essere di 150-250 g, se non più.

Perché accade questo? Perché la seconda persona, oltre ad utilizzare molto di quel glucosio introdotto tramite i carboidrati dietetici, adatta giorno dopo giorno il suo corpo ad utilizzare efficientemente i grassi tramite l'allenamento "di durata" (i 10 Km di corsa). In buona sostanza, quello che per molti di noi è un introito di carboidrati elevato (150-250 g), per quella persona non lo è. Il che ci porta a chiederci...

Il tuo estratto si ferma qui, e tu?

Quella che hai appena letto è quasi tutta la parte teorica; le parti successive vanno dritte al punto insegnandoti a creare la Dieta Chetogenica "Standard", e poi a inserire in maniera mirata i carboidrati per creare la "Dieta Chetogenica Mirata", poi quella "Ciclica", per mantenere risultati a lungo termine.

L'Ebook Keto Diet K Secret ti fornisce in maniera pratica e concreta tutto ciò di cui hai bisogno per sfruttare Chetosi e Dieta Chetogenica migliorando il metabolismo e mantenendo il dimagrimento per sempre.

RICHIEDI LA TUA COPIA, A SOLI € 9.⁹⁹ >

Upgrade e download illimitati per 1 anno.