

Perdere peso in un lampo con la dieta chetogenica, ma c'è un però...

Tra tutte le miriadi di diete dimagranti di cui si sente parlare ultimamente non si può non menzionare la dieta chetogenica, sorprendente regime alimentare che si impegna a farci dimagrire attraverso l'assunzione di proteine e lipidi.

Questo assurdo proposito sembra andare contro ogni principio di dieta sana: Come si può dimagrire mangiando grassi? Com'è possibile perdere peso mangiando solo cibi che solitamente identifichiamo come alimenti che ci fanno ingrassare?

Qual'è il segreto ?

La spiegazione è molto facile: il nostro corpo vive di glucosio, essenzialmente è il carburante mette in moto il nostro intero organismo, nel momento in cui diminuiranno drasticamente le dosi di glucosio dalla nostra dieta, il nostro corpo sarà costretto ad attingere tale energia da altre fonti quali appunto lipidi e proteine.



Questo processo si chiama gluconeogenesi e porta alla generazione di glucosio grazie alla distruzione di proteine e lipidi, per permettere al nostro corpo avere l'energia necessaria per la sopravvivenza.

La gluconeogenesi però rischia di affaticare davvero molto il nostro fegato, addetto a questo processo, ma anche i reni subiscono un discreto stress, poichè sono addetti allo smaltimento dell'azoto derivante da questa trasformazione chimica.

Cosa mangiare e cosa evitare

La dieta chetogenica è una particolare dieta proteica, che però elimina in maniera quasi assoluta i carboidrati dalla nostra alimentazione quotidiana, avete mai pensato di fare la tipica colazione all'inglese con uova e pancetta? È la vostra occasione per farlo, pane e latte vanno eliminati, il caffè assunto con parsimonia.

Tra le carni selezionate preferibilmente carni bianche tacchino o pollo, ma anche le carni rosse vanno bene in questa dieta. Per variare potete assumere abbondantemente pesce e crostacei, come gamberi e aragosta, ma anche tonno salmone e acciughe sono l'ideale.

Attenzione ai grassi soprattutto quelli animali, il formaggio infatti non è vietato, ma cercate di selezionare i formaggi con pochi carboidrati, come la mozzarella e ricotta.

Per molti può risultare un'impresa titanica, ma ci possiamo consolare con i risultati che arriveranno in tempi davvero brevi. Per aiutare lo smaltimento delle tossine assumete molta verdura verde, ricca di acqua, come zucchine, insalata e pomodori; questo aiuterà ad attutire lo stress che i nostri organi subiranno nel periodo di dieta.

Pro e contro della dieta chetogenica

Bisogna ammettere che l'efficacia della dieta chetogenica è notevole, è provato che si arriva a perdere fino a quattro chili a settimana se non di più, bruciando i grassi e alleviando i sintomi della fame, senza però diminuire la massa muscolare o quella magra, questo perché l'assunzione di proteine agevola la formazione muscolare e la tonicità. Per questo motivo body builder e palestrati spesso seguono questo tipo di alimentazione per aumentare la loro massa muscolare senza però ingrassare.



D'altra parte però la dieta chetogenica, come abbiamo già accennato affatica e intossica il nostro organismo, costringendolo a lavorare per la produzione di glucosio e l'espulsione dei prodotti di scarto del processo di gluconeogenesi.

A questo proposito è importante valutare bene se effettivamente ne vale la pena, se quei chili di troppo possiamo smaltirli con altre diete meno invasive o se ci serve qualcosa di immediato come la dieta chetogenica, ovviamente ci sono alcuni trucchi per alleviare gli effetti dannosi di questo regime alimentare, ma possono aiutare solo in maniera leggera lo smaltimento delle tossine.

Ultimi consigli

Bere moltissima acqua è indispensabile per la salute del nostro corpo, durante tutta la dieta portatevi sempre dietro una bella bottiglia d'acqua naturale possibilmente non gasata e cercate di assumerne almeno due litri al giorno ma più acqua beviamo meglio è.

Possiamo anche prepararci anche delle ottime tisane diuretiche magari per colazione o dopo ogni pasto per migliorare la digestione, incrementando la diuresi e con essa l'espulsione delle tossine della gluconeogenesi.

Consigliamo comunque ai primi sintomi di malessere di interrompere immediatamente la dieta e ritornare alle nostre tipiche abitudini alimentari o un'altra dieta più salutare.