

Indice

Introduzione	7	Ferro	36
L'alimentazione nella mia vita	9	Coagulazione	36
Il metabolismo	13	Stato infiammatorio e ossidativo	36
Le diverse componenti del metabolismo	13	Bilancio ormonale e stress ossidativo	37
Come migliorare il metabolismo	15	Microbiota e intestino	38
Come cambia il metabolismo	17	Esami specifici e opzionali	38
L'importanza del movimento	19	FOCUS COLESTEROLO	39
I benefici dell'attività fisica	19	FOCUS FERRO	42
L'attività fisica ideale per dimagrire	23	FOCUS VITAMINA D	45
L'attività fisica ideale per contrastare l'invecchiamento	26	FOCUS VITAMINA B₁₂	47
Le domande più frequenti	28	FOCUS OMEGA-3	49
Adesso tocca a te!	30	Psicologia e motivazione	52
Le analisi ematiche	32	Tecniche per gestire un cambiamento e mantenere la motivazione	53
Emocromo completo (CBC)	33	Soluzioni che sembrano facili scorciatoie	56
Pannello metabolico di base (BMP) o elettrolitico	33	Qual è la strategia migliore per perdere peso in modo sano e duraturo?	58
Pannello epatologico (funzionalità epatica)	34	Perché le donne dimagriscono "peggio" degli uomini?	59
Pannello lipidico (lipidogramma)	34	Adesso tocca a te!	62
Emoglobina glicata	35	Macro- e micronutrienti	66
Funzionalità tiroidea	35	Le proteine	66
Vitamina D	35	I carboidrati	71
Vitamina B ₁₂	35	I grassi	74
		I micronutrienti	78

I falsi miti	81
L'eccesso di proteine provoca un danno renale	81
La carne rossa causa il cancro	83
Mangiare troppe uova fa male	84
I legumi sono proteine	85
Il lattosio e la caseina sono fondamentali per la nostra salute	88
Hai problemi intestinali? Aumenta le fibre!	89
La carne bianca è preferibile rispetto alla carne rossa	90
I grassi fanno ingrassare	91
Il glutine fa male a tutti	92
È bene mangiare spesso per accelerare il metabolismo	92
Meglio lo zucchero di canna rispetto a quello bianco	92
Scegliere i cibi light per dimagrire	92
È meglio mangiare la frutta lontano dai pasti	92
Il sale fa male	93
Alcuni succhi di frutta possono sostituire la frutta intera	93
La soia è una fonte proteica perfetta	93
La glicemia	94
Definizioni	94
Come tenere bassa la glicemia	96
Il ruolo dell'insulina	101
L'insulino-resistenza	102
Conclusioni	104
La dieta mediterranea	105
Scelta degli alimenti	106
Distribuzione dei macronutrienti	106
La mia posizione	107

Le diete low carb	110
Alcune definizioni	110
Panoramica delle principali diete low carb	113
La dieta chetogenica	116
La storia della dieta chetogenica	116
Metodi per la misurazione della chetosi	119
Campi di applicazione della dieta chetogenica	122
Campi di applicazione in fase di valutazione clinica	123
Controindicazioni assolute della dieta chetogenica	124
Dieta chetogenica con pasti sostitutivi vs dieta chetogenica con cibo vero	126
Confronto tra dieta paleo e dieta chetogenica	128
La dieta paleo-chetogenica (PKD - Paleo Keto Diet)	131
Il digiuno	132
Tipologie principali di digiuno intermittente	132
Meccanismi e benefici	132
Controindicazioni	133
Conclusioni	134
Le ricette	135
Ricette dolci	138
Ricette salate	147
Testimonianze	159
Bibliografia	169

Carico glicemico (CG)

Carico glicemico CG

=

$$\frac{\text{Indice glicemico} \times \text{Quantità di carboidrati in 100 g di alimento}}{\text{Quantità di grammi dell'alimento (100)}}$$

Il carico glicemico esprime la relazione tra indice glicemico e grammi di carboidrati contenuti nell'alimento (parametro qualitativo e quantitativo)

Carico glicemico (CG)

Il carico glicemico (CG) è un indicatore più completo rispetto all'indice glicemico, poiché tiene conto sia della qualità (IG) sia della quantità di carboidrati presenti in una porzione di alimento. La formula per calcolare il CG è:

Carico glicemico = (indice glicemico x g di carboidrati in 100 g di alimento): quantità di g dell'alimento (100)

- CG basso (≤ 10): impatto minimo sulla glicemia.
- CG medio (11-19): impatto moderato sulla glicemia.
- CG alto (≥ 20): impatto significativo sulla glicemia.

Per esempio, l'anguria ha un IG alto (circa 75), ma un CG basso, perché contiene pochi carboidrati per porzione. Infatti occorrerebbe mangiare circa

670 g di anguria per raggiungere i 50 g di carboidrati contenuti nell'alimento. Mentre per il riso, che ha un indice glicemico più basso rispetto all'anguria (45 vs 75), basta mangiarne 65 g per arrivare a 50 g di carboidrati.

Questo rende il carico glicemico uno strumento più utile rispetto all'indice glicemico per scegliere gli alimenti in modo equilibrato.

COME TENERE BASSA LA GLICEMIA

Al di là dell'indice glicemico e del carico glicemico ci sono degli accorgimenti fondamentali per aiutare il nostro organismo a gestire bene i carboidrati e il glucosio, affinché gli alimenti che consumiamo abbiano un migliore impatto sulla salute, sui nostri ormoni e sul nostro metabolismo.

L'indice glicemico è un parametro fuorviante



ANGURIA IG 75
devi mangiarne **670 g** per arrivare a 50 g di zuccheri

CG 5



RISO BASMATI IG 45
devi mangiarne **65 g** per arrivare a 50 g di zuccheri

CG 65

Allungare i tempi digestivi del pasto

Nel nostro corpo i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) hanno tempi digestivi differenti.

I carboidrati hanno tempi veloci, vuole dire che in poco tempo diventano energia pronta per il nostro organismo, avendo così un impatto significativo a livello glicemico, mentre le proteine e i grassi richiedendo tempi digestivi più lunghi e quindi impattano lievemente, a volte in modo irrilevante, sulla glicemia.

Questo concetto è fondamentale! Se abbiniamo una fonte di carboidrati a una fonte di proteine o di grassi la risposta glicemica e quindi insulinemica sarà differente. Mangiando una mela da sola avremo una certa risposta glicemica, mangiando prima un po' di frutta secca o un cubetto di grana la risposta glicemica sarà diversa. Inoltre saremo sazi più a lungo e non avremo attacchi di fame.

Quindi l'ideale è **non mangiare carboidrati da soli**, ma abbinarli a un secondo con un contorno se parliamo di un pasto principale, oppure a una fonte proteica grassa se parliamo di uno spuntino, sempre che ci sia la necessità di fare uno spuntino.

La **sequenza con cui si consumano gli alimenti** durante un pasto può influenzare l'andamento della glicemia postprandiale (i livelli di zucchero nel sangue dopo aver mangiato). Questa strategia è nota come *meal sequencing* e ha solide basi scientifiche per il controllo metabolico.

Mangiare **verdure, proteine o grassi prima dei carboidrati** rallenta la digestione e l'assorbimento del glucosio, riducendo i picchi glicemici. Vediamo perché.

- **Fibre delle verdure:** le verdure, specialmente quelle non amidacee (insalata, spinaci, broccoli, zucchine), con-

Differenze tra dieta low carb e dieta mediterranea

	Dieta low carb	Dieta mediterranea
Carboidrati	<150 g/di	200-300 g/di
Fonti di energia	Grassi e proteine	Carboidrati (cereali, legumi, frutta)
Insulina e glicemia	Stabile, meno picchi	Maggior variabilità
Sazietà	Maggiore	Minore se troppi carboidrati raffinati
Perdita di peso	Più veloce	Più lenta ma sostenibile
Salute cardiovascolare	Riduce trigliceridi, aumenta HDL	I benefici dipendono dalla qualità carboidrati

- La PCOS è spesso associata a insulino-resistenza: ridurre i carboidrati migliora il quadro ormonale.

Per la riduzione dell'**infiammazione** e delle **malattie autoimmuni**

- Il glucosio in eccesso favorisce la produzione di citochine infiammatorie.
- Diete low carb riducono la proteina C reattiva (PCR) e migliorano il profilo infiammatorio.

Vita moderna e diete low carb

Perché oggi le diete low carb sono più consigliate rispetto alla dieta mediterranea?

Dobbiamo tenere conto di alcuni cambiamenti nello **stile di vita**.

- Oggi si è molto meno attivi rispetto a quando la dieta mediterranea è stata ideata. La low carb è più adatta alla **vita sedentaria**.

- Abbiamo meno richiesta di carboidrati perché consumiamo meno energia.
- Se non si fa sport intenso, non servono grandi quantità di carboidrati.
- Si può ottenere energia dai grassi in modo più efficiente.

Il problema principale è l'**eccesso di carboidrati raffinati**.

- La dieta moderna è troppo ricca di zuccheri e farine raffinate. Questo causa iperinsulinemia cronica, obesità e diabete.

- Una dieta low carb aiuta a contrastare questi problemi metabolici.

La **resistenza insulinica** è in aumento.

- Molte persone hanno una ridotta capacità di gestire i carboidrati (indice HOMA-IR elevato).
- Un approccio low carb aiuta a migliorare la sensibilità insulinica.

PANORAMICA DELLE PRINCIPALI DIETE LOW CARB

Le diete low carb sono tutte basate su un principio comune: limitare l'assunzione di carboidrati per favorire il metabolismo dei grassi. Tuttavia, differiscono nelle quantità di carboidrati consentiti, nella provenienza delle proteine e dei grassi, e nei benefici specifici. Alcune, come la dieta chetogenica e la dieta carnivora, sono molto restrittive, mentre altre, come la dieta paleo e la low carb moderata, offrono maggiore flessibilità. La scelta della dieta più adatta dipende dagli obiettivi individuali e dallo stato di salute.

Dieta chetogenica (keto)

- Carboidrati: molto bassi (tipicamente sotto i 20-50 g al giorno).
- Grassi: molto alti (circa il 70-80% delle calorie giornaliere).
- Proteine: moderate (circa il 20-25% delle calorie).
- Obiettivo: indurre uno stato di che-

to-adattamento, in cui il corpo inizia a usare i grassi (e i corpi chetonici) come principale fonte di energia anziché il glucosio.

- Vantaggi: perdita di peso rapida, miglioramento della sensibilità insulinica, gestione del diabete di tipo 2, gestione di disturbi neurologici come l'epilessia.

Alimenti tipici: carne, pesce, uova, avocado, noci, semi, oli sani (cocco, oliva), verdure a basso contenuto di carboidrati (es., cavolfiore, spinaci).

Dieta paleo

- Carboidrati: moderati (a base di carboidrati non raffinati, come frutta, verdura e radici).
- Grassi: moderati, ma provenienti principalmente da fonti naturali e non processate.
- Proteine: alte, incentrate su carne, pesce e uova di qualità.
- Obiettivo: promuovere un'alimentazione che imita quella dei nostri antenati cacciatori-raccoglitori, eliminando cibi moderni come cereali, legumi e zuccheri raffinati.
- Vantaggi: perdita di peso, miglioramento della digestione, aumento dell'energia e riduzione dell'infiammazione.

Alimenti tipici: carne e pesce magri, frutta e verdura non trasformate, noci, semi, oli sani.

Dieta carnivora

- Carboidrati: praticamente assenti,

Pollo al curry keto

3 porzioni

Valori nutrizionali per porzione

Kcal: 375
Carboidrati: 5,09 g
• di cui zuccheri: 2,12 g
• di cui poliooli: 0 g
Fibre: 1,60 g
Proteine: 53,45 g
Grassi: 13 g



Preparazione: 15 minuti

Ingredienti:

- ❖ 500 g di petto di pollo
- ❖ 20 g di farina di cocco
- ❖ 1 scalogno
- ❖ curry
- ❖ curcuma
- ❖ 30 g di robiola
- ❖ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ❖ olio evo
- ❖ burro chiarificato
- ❖ sale e pepe

Procedimento:

In una padella antiaderente fare appassire lo scalogno tagliato a fettine con un po' di olio evo e di burro chiarificato. Aggiungere la farina di cocco e fare insaporire con abbondante curcuma e curry.

Unire i bocconcini di pollo a tocchetti e far saltare a fuoco medio per 3-4 minuti, poi sfumare con il vino bianco. Una volta evaporato, regolare di sale e pepe.

Per ultimo, a fuoco spento, aggiungere la robiola, che renderà molto cremoso il pollo al curry.

Bagel di avocado keto

1 porzione

Valori nutrizionali per porzione

Kcal: 112
Carboidrati: 3,75 g
• di cui zuccheri: 0,58 g
• di cui poliooli: 0 g
Fibre: 2,51 g
Proteine: 4,35 g
Grassi: 9,31 g



Preparazione: 25 minuti

Ingredienti:

- ❖ 30 g di avocado
- ❖ 1 uovo
- ❖ sale e pepe
- ❖ 1 pizzico di bicarbonato di sodio
- ❖ 5 g di mix di semi tritati (semi di girasole, sesamo ecc.)

Procedimento:

Nel boccale del mixer frullare l'avocado e l'uovo fino a ottenere un composto omogeneo, poi aggiungere i restanti ingredienti a eccezione dei semi.

Mettere il composto in uno stampo a forma di bagel, cospargere di semi misti e infornare a 180 °C per 16 minuti.

Farcire a piacere, per esempio con salmone affumicato e insalata fresca.