

Dieta

Very low Calory Diet



INFORMAZIONI RELATIVE ALLA DIETA A RIDOTTISSIMO CONTENUTO CALORICO

Le novità in campo dietologico sono sempre presenti, ma questa in particolare rappresenta una grossa opportunità di controllare il proprio peso con l'assistenza medica e di ridurre drasticamente i propri chili in pochissimo tempo senza che si verificano danni all'organismo come nei casi in cui una fa da se' o segue la dieta di un giornale.

Le very low calory diets son diete che hanno già utilizzato molti divi di Hollywood e non sorprende che vengano così spesso utilizzate perché veloci, sicure e molto comode perché sfruttano dei nostri peculiari meccanismi interni che ci permettono di scendere di peso innescando una veloce lipolisi endogena che non ha pari nemmeno con i farmaci .

Cos'è la dieta a ridottissimo contenuto calorico (v.l.c.d.) ?

E' un modo di alimentarsi in condizione controllata con un introito calorico che va da 500 a 800 Kcal.

Tale contenuto calorico prevede una integrazione aminoacidica o proteica e una riduzione obbligata dell'assunzione di zuccheri amidi glucidi.

Perche' alcuni alimenti inizialmente sono totalmente esclusi ?

La dieta si basa su un meccanismo fondamentale presente nel ciclo di metabolizzazione e genesi energetica che e' presente nel nostro corpo.

La chetosi o chetogenesi si genera nel nostro metabolismo in condizioni particolari se osserviamo certe semplici regole.

Il corpo se non assume zuccheri in maniera esagerata puo' essere indotto a preferire come combustibile anziche' i glicidi i trigliceridi, cioe' i nostri stessi grassi che funzionano da carburante per produrre energia.

La chetosi si riesce ad ottenere quando l'apporto glucidico non supera i 50 g al giorno. Cio' provoca un abbassamento dell'insulina mentre l'apporto esogeno di amminoacidi induce un aumento di glucagone che, per i loro effetti sul metabolismo lipidico, promuovono un'aumentata lipolisi dai tessuti adiposi.

Che cos'e' la chetosi ?

La chetosi e' uno stato particolare che induciamo nel nostro corpo con un'alimentazione controllata sotto tutela medica per far si che al posto degli zuccheri ,che introduciamo in maniera ridotta, vengano utilizzati come fonte di energia i nostri stessi grassi. Questi una volta metabolizzati generano alcuni prodotti, l'acido acetilacetico e l'acido idrossibutirrico acetone. Lo stato di chetosi viene mantenuto e favorito fintanto che non viene apportata una elevata quantita' di zuccheri.

A cosa serve il meccanismo della chetosi ?

Tale meccanismo e' il nostro "farmaco" brucia grassi che ci permette di sciogliere finche' vogliamo i nostri grassi anche se fossimo seduti comodamente in poltrona.

Tale meccanismo indotto inoltre viene sfruttato per altri specifici effetti.

Un effetto tipico della chetosi e' quello di dare una prontezza mentale inusuale e anche un certo effetto antidepressivo. Si sperimenta una certa euforia e un aumento delle facolta' mentali.

Un effetto anoressizzante (cancellazione del senso di fame) si ottiene spontaneamente perche' dopo 2 o tre giorni l'effetto sull'ipotalamo genera questa risposta spontaneamente.

Chi puo' seguire questa dieta ?

E' principalmente consigliata a chi ha un BMI superiore a 30 , ma puo' effettuarla anche chi e' in sovrappeso (BMI tra 25 e 30) e vuole perdere qualche chilo superfluo in una maniera particolarmente veloce senza incorrere in danni fisici..

E' un trattamento consigliato a chi ha un'obesita' associata a fattori di rischio come diabete, ipertensione, cardiopatia, dislipidemia ecc...

E' indicata in chi ha un peso eccessivo e ha problemi all'apparato locomotore, come dolori o artrosi di anca e ginocchio.

E' indicato durante il climaterio. La menopausa infatti spesso induce un incontrollabile aumento del peso corporeo.

In chi ha cellulite e' un ottimo completemo di trattamento.

Post gravidanza se il peso residuo e' eccessivo si puo' scendere dei chili superflui.



E' un presidio utile quando necessita una consistente riduzione di peso pre operatorio.

La dieta prevede farmaci ?

No. Assolutamente la dieta e' naturale e sfrutta l'unico farmaco che e' in noi : i corpi chetonici, che naturalmente ci liberano dal senso di fame dopo due o tre giorni e ci danno una piacevole prontezza mentale e euforia.

La dieta prevede integrazioni ?

Si, sono obbligatorie o strettamente consigliate delle integrazioni proteiche o aminoacidiche, che ci servono per evitare che durante la chetosi il corpo stesso consumi le nostre stesse proteine disponibili cioe' i muscoli che invece dobbiamo conservare integri.

Se non integriamo con proteine il calo ponderale sfruttera' purtroppo anche i nostri muscoli come fonte di energia e cosi' finita la dieta saremo peggiorati nella configurazione corporea perche' potremmo essere piu' leggeri ma non meno grassi.

Con l'integrazione di aminoacidi selezionati e di alto Indice Chimico e di buon Coefficiente d' Uso Digestivo, l'apporto e la digeribilita' delle proteine e' assicurato in maniera opportuna.

In parte la dieta puo' anche essere iperproteica ma la digeribilita' delle proteine alimentari e' minore cosi' come e' piu' alto il loro valore calorico nel contesto alimentare.

Necessitano anche un complesso vitaminico e l'apporto bilanciato dei Sali.

Che vantaggi mi posso attendere da una dieta iperproteica ?

Posso ottenere una consistente riduzione della massa grassa di circa 5 kg in 10 gg oltre alla sensibile riduzione volumetrica del corpo.

La dieta e' semplice da seguire e non prevede farmaci di alcun tipo.

Ottingo una totale scomparsa del senso di fame dopo 2-3 gg dall'inizio per effetto diretto della chetosi sul centro ipotalamico. Cio' mi permette di mantenere un'alimentazione marcatamente ipocalorica senza l'ausilio di nessun farmaco.

L'apporto di proteine o aminoacidi mi permette di non intaccare la massa magra. La riduzione di peso avviene essenzialmente a spese della massa grassa e della cellulite.

L'effetto psicotonico, unito all'evidenza e rapidita' del risultato mi danno la necessaria determinazione a proseguire nei miei intenti di correzione dl peso.

La riduzione del volume addominale per la scomparsa della distensione gassosa e la migliore tonicita' cutanea appare ancor prima delle modificazioni della silhouette.

Controindicazioni.



Prima di seguire la dieta il medico Vi chiederà di effettuare un semplice esame del sangue per testare l'efficienza del vostro metabolismo.

E' altresì importante la raccolta da parte del medico dell'anamnesi per escludere chi presenta le seguenti patologie : Diabete insulino dipendente, insufficienza renale, insufficienza epatica, malattie cardiache e cerebrali importanti e su base vascolare, malattie del sangue, tumori, disordini comportamentali, psicosi, disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia,), tossicodipendenza, alcoolismo, gravidanza, allattamento.

Controindicazioni relative sono : gotta, iperuricemia, calcoli renali, calcolosi della colecisti nota , diabete non insulino dipendente in fase di scompenso, ipokaliemia severa non controllata, ipertesi in terapia con diuretici (la terapia viene variata momentaneamente), bimbi e adolescenti in fase di crescita.

Cosa mi può succedere ?

L'alito in genere diventa acetoneo ed e' la conferma che si e' nella fase chetotica del trattamento, cio' e' positivo, Si può correggere con spray per l'alito senza zucchero.

Stipsi può manifestarsi per la variazione alimentare, e' sufficiente bere molto di più e assumere fibre come indicato nella dieta.

Cefalea, può comparire all'inizio del trattamento, e' transitoria e non deve allarmare perche' e' dovuta alla comparsa dei corpi chetonici di cui il cervello si nutre in sostituzione degli zuccheri, si può assumere un qualsiasi analgesico al bisogno.

Crampi, nausea, vertigini, stanchezza, sono dovuti non al calo di zuccheri ma bensì al calo di potassio, e' consigliabile salare di più i cibi e assumere un integratore mirato per i sali.

Modificazioni delle mestruazioni si possono verificare poiche' vi e' un nuovo equilibrio endocrino, il disturbo e' passeggero.

Fame e' possibile compaia nelle prime 72 ore prima dell'adattamento alla chetosi dell'ipotalamo, e' sufficiente attendere un giorno e assumere più vegetali.

Sensazioni di freddo, pelle secca, perdita di capelli, si verifica se l'apporto vitaminico ed idrico consigliato non e' rispettato.

La socialita' e' un po' ostacolata.

Difficolta' a seguire correttamente la dieta nelle prime 72 ore.

E' necessario fare dei controlli ?

Si, dopo circa 15 gg e' consigliabile verificare l'assetto ematochimico in accordo con il vostro medico durante uno dei frequenti controlli peso / salute che Vi proporrà'.

Quanto dura il trattamento ?

La dieta dura come minimo 15 – 20 gg nella fase di abolizione glicidica e iperproteica, la fase successiva e' di ugual durata e prevede la reintroduzione graduale dei glicidi come quelli contenuti nei legumi, pane, pasta, patate, frutta e cosi' via fino alla riconquista della propria alimentazione che puo' comunque essere controllata come apporto calorico anche in questa fase.

Dopo la dieta.

Dopo il periodo di restrizione calorica sarò piu' magro/a in un tempo molto breve e non avro' perso massa muscolare ma solo il grasso.

Durata dei risultati della dieta vlcd (very low calory diet)

I risultati sono permanenti e non si riprendono i chili persi a differenza delle diete da giornale mal condotte o " fai da te".

Quanto dura la dieta ?

Da 40 giorni a due mesi, con un consistente calo di massa grassa. Tale periodo puo' essere prolungato dal medico in caso di severa obesita'.

Quale età per seguire la dieta ?

Non ci sono limiti se non l'adolescenza e la senescenza con scompenso d'organo.

Costo della dieta

Il costo della dieta e' di 240,00 euro escluse le integrazioni e gli accertamenti che comunque prevedono costi aggiuntivi

Sezione news

Lo sapevi che

Dieta evanescente

Dove finisce il grasso bruciato nella dieta? Si trasforma in energia o calore per mantenere la temperatura corporea, acqua eliminata con il sudore, anidride carbonica che si allontana con l'espiazione.

Insomnia e grasso

Chi dorme poco ingrassa perche' riduce del 30 % la leptina ormone della sazieta'. Dopo 7 giorni di poco sonno si abbassa di un terzo !



Medicina Interna Chicago University (Usa).

Alimenti arcobaleno

E' indicato alimentarsi con cibi di 5 colori in 5 pasti al di' perche' e' salutare !

Ogni pigmento infatti agisce con un meccanismo biochimico particolare :

Rosso fa perdere peso ed evita l'accumulo di grassi. (anguria, ciliegia, fragole, peperoni, pomodori, ribes) .

Universita' San Paolo (Brasile)

Proteine e lenticchie

Le lenticchie contengono un'abbondante quantita' dell'aminoacido essenziale ramificato leucina.

Se assunta in carenza di zucchero ti fa dimagrire. Le proteine per etto di tali legumi sono circa di 20 g.

Illinois University (USA)

Cereali

Sarebbero dimagranti quelli integrali senza zucchero.

Purdue University (USA)

Red pepper

Il peperoncino e' dimagrante se assunto in misura di un quarto di cucchiaino ai pasti, permette una perdita di peso di 2 kg al mese. Tale verdura contiene capsaicina che riduce l'insulina presente nel fegato che favorisce gli accumuli di grasso.

Dr.ssa Kiran Ahuja Tasmanian University (Australia).

Peso e bilancia

Chi si pesa spesso cioe' una volta al di' ha piu' probabilita' di scendere di peso di 2 kg al mese rispetto ai pigri, la focalizzazione dell'attenzione sul problema rende !

Colorado University (USA)

Insalata

Chi apre il pasto con tale verdura o simile riempie lo stomaco e diminuisce il senso di fame. Risultato ? 20 % in meno di calorie introdotte.

Pennsylvania State University (USA)

Fette e fettine

Affettare i cibi a fette piccole rende ! La percezione e' aumentata del 27 % e si consumano il 20 % di calorie in meno. Buone fette e buona dieta.

Okinawa International University (Giappone)



Frutta o spremuta ?

Meglio la frutta consumata com'è'. La sua assunzione per intero infatti permette la produzione di più ormoni e sostanze che saziano rispetto ai drink. Si ingeriscono in media meno calorie fino al - 20 %.

International Journal of Obesity

Grasso e calcio

Assunto oltre alla comune dieta in misura di 1200 mg (oppure un litro di latte scremato o un etto di grana) al di' fa perdere chili accelerando il metabolismo del grasso, cioè favorisce la sua distruzione.

Michael Zemel Tennessee University (Usa).

Grasso e agopuntura

Una seduta di agopuntura alla settimana permette da sola di far perdere mediamente 4,5 Kg al trimestre. Immaginatoci associando una dieta seria !

L'azione si manifesta sia inibendo parzialmente il senso di appetito ma anche aumentando il metabolismo generale.

Universita' di Varsavia (Polonia) e Dr. Luca Bestini agopunturista Pisa.

Cibo e luce

Chi non vede bene cosa mangia perché' desina in scarsità' di luce ingrassa perché' con la luce soffusa non si rende conto di cosa mangia.

California University (USA)

Cannella

E' un accelerante della combustione del grasso come il calcio e gli aminoacidi essenziali ramificati.

Dose mezzo cucchiaino ai pasti = - 1 Kg circa al mese.

Ministero Agricoltura (Usa)

Struzzo

E' ottimo come fonte di proteine ed e' a bassissimo contenuto di grassi, molto più' del suo cugino pollo ! E' indicato nelle diete iperproteiche come fonte aminoacidica e da esso si ricava un quarto delle calorie, ma serve anche a dimagrire perché' servono circa 200 calorie al di ' solo per digerirle in ogni caso.

American Dietetic Association (Usa)

Acido Linoleico coniugato CLA

Permette se assunto con integratori di contrastare gli accumuli di grasso. 500 mg al di'.

British Columbia University (USA)

Televisione



Attenzione il solo guardarla fa ingrassare del 10 % se si vedono spot alimentari o semplicemente cibo. Inoltre distrae dalla propria alimentazione e ci fa mangiare di piu'.

Brookhaven National Laboratory New York (USA)

Sesso

Il consume calorico medio e' di 450 Calorie all'ora, e stimola un ormone che metabolizza il grasso favorendo la massa magra.

Royal Edimburg Hospital (GB)

Te' verde

Contiene epigallocatechingallato (egcg) che unita alla caffeina dello stesso te' agisce come accelerante metabolico del 20 % a riposo. Due tazze al giorno sono sufficienti.

Utrecht University (Olanda)

Stress

Quando si e' stanchi e' importante riposare bene e in condizioni di completo relax, ne giovera' sia il corpo che la mente. Cortisolo e norepinefrina i 2 ormoni dello stress inoltre stimolano le cellule di grasso a moltiplicarsi. Quindi relax e dieta.

Universita' di Tel Aviv (Israele).

