NUTRIVIDA:

la dieta chetogenica della dottoressa Perdicaro

La dieta chetogenica promette risultati rapidi nella perdita di peso. Si tratta di alimentazione low carb.

Dott.ssa Enza Perdicaro

L'idea alla base è semplice: ricevendo una quantità esigua di carboidrati, il corpo può ricavare dal glucosio una quantità di energia minima che non è sufficiente al suo sostentamento. Come fonte alternativa deve quindi utilizzare i grassi, mettendo in moto la cosiddetta chetosi. Ma per fare questo bisogna affidarsi a professionisti e non al fai da te. La dott.ssa Enza Perdicaro, nutrizionista, che da anni opera nel campo della nutrizione, ha ideato Nutrivida, il Centro Dietologico Multidisciplinare, in cui si occupa dell'elaborazione di piani dietologici personalizzati, applicati alle varie patologie croniche e acute.

Dottoressa Perdicaro che cos'è la dieta chetogenica?

"Il dimagrimento in chetosi porta dapprima un rapido calo di massa grassa, grazie ad un iniziale scarico di carboidrati, che permette di bruciare i depositi di grasso di riserva, attraverso il meccanismo di chetogenesi. Ciò determina la formazione dei corpi chetonici, ottimi carburanti energetici dell'organismo che hanno l'effetto di assenza di fame e sensazione di benessere e dinamismo. Grazie ad un adeguato apporto di proteine ad elevato valore biologico, specifico per ogni individuo, la perdita di massa magra è limitata e il metabolismo non si abbassa, ottenendo l'effetto che tutti ricercano da una dieta: perdita di grasso localizzato". La perdita di peso durante la fase di dimagrimento attivo, va da 2,5 a 1,7 kg a settimana, in questa fase i controlli periodici con la dott.ssa sono fondamentali, segue la fase di reintroduzione glucidica controllata insieme all' attività fisica personalizzata e progressiva. Questa fase è fondamentale ed indispensabile perché permette di avviare un piano di educazione alimentare che porta ad una stabilizzazione e mantenimento a lungo termine del peso.

www.nutrivida.it

(Valeria Maglia)

Prima e Dopo

Dimagrimento Localizzato 40 Kg in 9 mesi

La perdita di peso durante la fase di dimagrimento attivo, va da 2,5 a 1,7 kg a settimana, in questa fase i controlli periodici con il medico sono fondamentali.