AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MANGIARSANO: ESTATE, TEMPO DI PROVA COSTUME OCCHIO A DIETE IPERPROTEICHE, FANNO MALISSIMO

28 Giugno 2013



AVEZZANO – Estate, tempo di mare e di diete. Chi di noi non ha 'qualche chiletto' in più da smaltire preso durante la lunga e noiosa invernata?

Diciamoci la verità: la prova costume è arrivata e noi non siamo pronti. L'idea che ci viene subito in mente purtroppo è quella di affidarci all'ultima miracolosa dieta del fantomatico dottor X letta sul giornale o vista in tv.

La proposta è super allettante: perdi tanti kg in pochissimi giorni così farai a tempo a fare un figurone in spiaggia! Sarà vero?

In realtà, molto probabilmente si tratta di una delle solite diete iperproteiche chetogeniche. Ovvero le peggiori che ci siano in circolazione, sia da un punto di vista salutistico che estetico.

Cominciano con ordine descrivendo cosa sono le diete iperproteiche chetogeniche.

Si possono definire diete chetogeniche tutte quelle caratterizzate dall'eliminazione totale di carboidrati a favore di grandi quantità di proteine e grassi.

Diete di questo genere hanno come assunto di base l'idea che se non ingeriamo zuccheri nel nostro organismo il corpo dovrà ricavare le energie di cui necessita dai grassi. Di per sé non è errata come idea, perché effettivamente si perde molto grasso, ciò che però non ci dicono è che si perde anche molta muscolatura e che si formano questi famosi corpi chetonici.

Se non diamo zuccheri al nostro organismo le energie di cui necessita le prende dagli acidi grassi di riserva presenti nel nostro tessuto adiposo. ma anche, purtroppo, dagli amminoacidi costituenti le proteine muscolari. Scegliendo diete di questo tipo perdiamo molto peso, ma diventiamo belli flaccidi.

I corpi chetonici che si vengono a formare sono molecole estremamente dannose per il nostro organismo quando presenti in grande quantità.

Gli effetti collaterali, a breve e a lungo termine causati dai corpi chetonici, sono numerosi:

• aumento eccessivo della diuresi (disidratazione);
• eccessiva escrezione ci calcio che può portare ai calcoli renali;
• steatosi epatica non alcolica (il cosiddetto fegato grasso);
• eccessiva perdita muscolare;
• riduzione della temperatura corporea e cutanea, da cui costante sensazione di freddo;
• aumento dell'azotemia (a causa dell'eccesso proteico);
• riduzione degli ormoni tiroidei (potrebbe portare a ipotiroidismo);
• danni ai vasi sanguigni.

Il loro accumulo nel sangue abbassa il pH ematico portando all'acidosi metabolica che se protratta nel tempo può portare al coma e persino alla morte.

Personalmente, sentendo anche solo metà di questi effetti collaterali, me ne starei bene alla larga.

Per riconoscerle basta notare che vi consigliano di mangiare pesce, carne, uova fino alla nausea e non vi fanno toccare pane, pasta, riso e patate.

Un marchio di fabbrica delle chetogeniche è che prevedono sempre fasi iniziali di totale assenza dei carboidrati che vengono poi piano piano reinseriti (questo per non incorrere nei danni più gravi che vi ho elencato). Sono diete che vanno fatte solo per brevi periodi di tempo, è vero, ma i danni ve li lasciano subito e spesso anche per sempre. Quindi il mio consiglio è starne alla larga.

Purtroppo bisogna mettersi in testa che l'organismo fisiologicamente non permette di perdere più di 3-4 kg di grasso al mese.

Da mezzo kg a un kg a settimana il dimagrimento è di qualità, ogni volta che si perde di più, state pur certi che state distruggendo i vostri muscoli.

Affidatevi sempre ad un professionista che faccia esclusivamente diete mediterranee, senza farmaci e senza integratori inutili che vi fanno dimagrire solo il portafogli.

Magari non sarete pronti per la prova costume di Luglio, ma ad Agosto farete una gran bella figura!!

* Biologo Nutrizionista *www.danielepercossi.it*

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli