

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un estratto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: © carlosgaw, iStock

© 2021 Edizioni L'Età dell'Acquario
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: novembre 2021
ISBN 978-88-3336-311-0

Roberta Bartocci

KETO VEG

*Brucia grasso mangiando grassi
in modo sano e sostenibile*

 **Edizioni**
L'Età dell'Acquario



KETO VEG

Avvertenza

Gli argomenti riportati vogliono illustrare un'esperienza e non vanno intesi come prescrizione medica. Ognuno, infatti, deve rivolgersi a un professionista di fiducia per ricevere una consulenza mirata che tenga conto delle esigenze personali.

Prefazione

Negli ultimi anni le diete chetogeniche sono diventate sempre più popolari per perdere grasso e peso corporeo. Ma sono adatte anche a persone che, per i più svariati motivi, hanno deciso di non cibarsi più di animali e loro derivati e seguire, quindi, una dieta a base vegetale?

Questo libro fornisce una risposta molto chiara a questa domanda: può una dieta a base completamente vegetale essere declinata in modalità chetogenica? La risposta è sì!

I cibi di origine vegetale, componenti essenziale di una qualsiasi dieta vegana, se ben bilanciati e distribuiti all'interno di un regime nutrizionale equilibrato e sostenibile, e che tenga conto anche della stagionalità, possono aiutare a ridurre il grasso corporeo, mantenendo la massa magra e appagando il palato.

Le ricette proposte in questo libro sono chiare e di facile esecuzione, leggendole viene voglia di provarle tutte! Uno degli ingredienti che ho deciso non mancherà più dalla mia dispensa è la farina di lupini, che non avevo in verità mai provato prima.

La dottoressa Roberta Bartocci con la sua competenza scientifica e professionale, nonché la sua diretta esperienza nel seguire un regime alimentare vegan, ci insegna che

mangiando in modo sano, consapevole, gustoso ed eticamente sostenibile si può cercare di ridurre il livello di infiammazione dei nostri organi e tessuti, risolvere gli scompensi a carico dell'insulina e l'eccesso di grasso corporeo, e in generale arrivare a sentirsi bene nel proprio corpo.

Francesca Pistollato, Biologa, PhD

*Scientific Officer presso il Centro Comune
di Ricerca della Commissione Europea, Ispra (VA)
Master in nutrizione e dietetica*

Premessa

Le diete chetogeniche offrono grandi potenziali per la salute umana: la ricerca scientifica sta mettendo a fuoco sempre più ambiti di applicazione delle diete chetogene, che offrono grandi benefici nelle più disparate patologie. Alcuni tipi di cancro, alcune malattie neurologiche e malattie autoimmuni sono delle grandi categorie in cui una dieta chetogenica correttamente pianificata può essere in grado di invertire la rotta e migliorare quindi la qualità della vita delle persone che ne sono affette.

Per ogni singolo caso va pianificata una opportuna dieta, scegliendo tra le tante strategie che è possibile applicare nell'ambito stesso delle diete chetogeniche. Il contenuto di questo libro è focalizzato però specificatamente sul ricorso alla dieta chetogenica per perdere peso, e le pianificazioni proposte, che ne sono il cuore pulsante, sono pensate a questo scopo.



Introduzione

Viviamo in un contesto alimentare che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito «obesogeno»: con pochi euro chiunque può avere accesso a cibi con molte calorie, come snack, dolci, pizza e panini a base di farine raffinate e poveri in importanti nutrienti, come vitamine e sali minerali.

Abbiamo sovvertito gli schemi naturali a tal punto che nel gergo comune per «metabolismo efficiente» si intende il metabolismo di una persona che, pur mangiando molto, tende a non accumulare grasso; definiamo, invece, «metabolismo inefficiente» o «lento» quello di chi mette su peso anche mangiando poco. Questo è esattamente il contrario di ciò che si intende in biologia, secondo le leggi della termodinamica: un uomo sano e con una buona composizione corporea o un animale selvatico hanno un metabolismo efficiente se basta introdurre poche calorie per immagazzinare scorte di grasso. La logica risiede nelle caratteristiche stesse della natura in cui vivevano i primi esseri umani e in cui vivono ancora gli animali selvatici: in un ambiente in cui non era scontato mangiare ogni giorno, tantomeno più volte al giorno, chi riusciva ad accumulare energia pur introducendo poco cibo, aveva maggiori probabilità di sopravvivenza.

Nei paesi industrializzati, il cibo è, invece, una risorsa abbondante, ridondante, in eccesso, che ha valori ben al di là del basilare nutrirsi. È un conforto, uno stimolo, un piacere, evoca ricordi ed emozioni. E su questo si fonda la fiorente industria della dietologia.

Ed è anche a causa di questo che stiamo scardinando il funzionamento dell'insulina: l'unico ormone grazie al quale siamo in grado di utilizzare la principale fonte di energia impiegata dal nostro corpo, cioè il glucosio. In età via via sempre più precoce, compaiono nella popolazione segnali di degenerazione del funzionamento di questo ormone chiave nell'accumulo e nello smaltimento di grasso corporeo.

Non è certo un caso che ci sia un solo ormone implicato nel far entrare energia nelle nostre cellule, sotto forma di glucosio, mentre sono diversi gli ormoni che lo liberano nel circolo sanguigno (glucagone, cortisolo, ormoni tiroidei, estrogeni, ormone della crescita e altri): segno questo di un assetto ormonale adatto a un ambiente in cui il cibo introdotto era scarso e frugale ed era sufficiente un solo ormone a far utilizzare la poca e sporadica energia introdotta. L'attività fisica continua richiedeva, invece, diversi ormoni in grado di «estrarre» questa energia dalle scorte accumulate.

Per il contesto alimentare che abbiamo costruito, senz'altro rassicurante, avremmo bisogno di un assetto ormonale opposto, cosa evidentemente impossibile da realizzare. È senz'altro più logico e semplice imparare a nutrirsi in modo morigerato.

La parte del cervello umano che viene reclutata quando avvertiamo lo stimolo della fame è una parte atavica, che ci fa agire di impeto, quando invece avremmo bisogno di mettere mano a raziocinio e ponderatezza per evitare di consumare passivamente le accattivanti quanto spesso inu-

tili e poco salutari proposte dell'industria alimentare. I cibi freschi e semplici, come legumi, cereali integrali, frutta, verdura e frutta secca, non necessitano di alcun marketing, non vanno pubblicizzati, poiché sono necessari.

Eppure sovrappeso e obesità rappresentano una emergenza sanitaria sia per il singolo, in quanto il grasso in eccesso – condizione innaturale – comporta diversi problemi a cascata, causando patologie anche molto gravi, come alcuni tipi di cancro; sia per la società, a causa dei milioni di spesa in termini di costi sanitari.

Tante sono le strategie attuabili quando si tratta di perdere peso: i punti cardine da gestire sono la stima del fabbisogno di calorie, la distribuzione della percentuale di grassi, carboidrati e proteine e infine la selezione degli alimenti.

Le diete storicamente più popolari sono la ipocalorica in generale e la ipocalorica con pochi grassi e alta percentuale di proteine. Da sempre, i nemici della linea sono stati ritenuti i grassi; tuttavia, da pochi anni si sta riaffacciando una dieta già in uso dagli anni '60 del secolo scorso, dal nome complicato e dal funzionamento paradossale: una dieta ricca di grassi che fa perdere grasso. È la dieta chetogenica, che venne messa a punto già negli anni '20 del secolo scorso come terapia per bambini epilettici refrattari al trattamento con farmaci e che solo in seguito venne rilevato essere anche in grado di far perdere peso a soggetti con problemi di iperinsulinemia e insulino-resistenza, oltre ad avere vari altri benefici per la salute.

Forse anche tu hai sentito parlare di dieta chetogenica e forse anche a te sarà capitato di soffermarti su qualche pubblicità seducente all'esterno di farmacie o centri estetici, in cui si promuovono prodotti alimentari adatti a questo tipo di dieta, o magari ti sei informato sul web e hai appreso che

si tratta di una dieta fatta di formaggi, pesce grasso e avocado o che deve prevedere alti consumi di carne. Forse hai pensato che si tratta di una moda: una delle tante diete che promettono facili risultati senza concrete basi scientifiche. Non è così: la dieta chetogenica agisce sulla funzione ormonale e agisce in maniera più mirata rispetto a una semplice dieta ipocalorica: rappresenta una vera e propria «terapia metabolica».

In questo libro, intendo fare chiarezza sull'argomento e illustrare questo regime alimentare storicamente non vegano, perché basato per sua tradizione sul consumo di alimenti di origine animale come uova, formaggi e carni.

Alcuni anni fa, dopo aver studiato le caratteristiche della dieta chetogenica da un punto di vista nutrizionale, mi sono chiesta se ci fosse un modo per applicarla in versione 100% vegetale, dato che lo stile alimentare vegano è quello che pratico io stessa da oltre venti anni e un'alimentazione basata sui cibi vegetali (vegetariana, vegana e mediterranea) è praticata dalla maggior parte dei miei pazienti.

L'impresa sembrava inizialmente impossibile, ma quando ho iniziato a elaborare alcuni piani alimentari e a provarli inizialmente su me stessa, mi sono subito resa conto delle grandi potenzialità della dieta chetogenica, poiché con una minima restrizione calorica, senza soffrire la fame, piena di energia e lucidità mentale, ho perso velocemente grasso corporeo (il mio peso era nella norma, ma ho comunque voluto tentare questo esperimento) mantenendo la massa muscolare. Lo stesso ho potuto constatare su altre persone che si sono sottoposte allo stesso test.

In letteratura scientifica del resto non c'era e continua a non esserci pressoché nulla sulla dieta chetogenica declinata in versione 100% vegetale.

In questo libro descriverò la dieta chetogenica nei suoi tratti caratteristici, nelle sue modalità di funzionamento e illustrerò come può essere messa in pratica in versione vegana, quindi ben più salutare e sostenibile della classica versione onnivora, in cui abbondano grassi di origine animale.

Nella parte centrale del libro descriverò la mia esperienza nell'elaborazione di piani alimentari chetogenici, illustrando degli esempi concreti di pasti, con il dettaglio dei quantitativi e la descrizione di alimenti e ricette. Infine, proporrò uno dei modi migliori per uscire da una dieta chetogenica mantenendo i risultati ottenuti.

Nella mia pratica professionale, ricorro alla dieta chetogenica quando sussistono le indicazioni nell'applicarla e non ci sono controindicazioni; in tutti quei casi in cui è necessario intervenire non solo sull'apporto calorico, ma sul metabolismo glicemico, quando un classico approccio in stile mediterraneo non porta al risultato voluto. Raramente la consiglio, invece, come primo approccio perché non deve essere una scorciatoia, bensì una dieta da seguire con criterio e rispetto del proprio corpo.

Ti auguro buona lettura e ti segnalo il mio indirizzo e-mail per qualsiasi eventuale comunicazione volessi inoltrarmi riguardo a questo libro: info@robertabartocci.it



La dieta chetogenica

1.1 Perché non dimagrisco

Può accadere, soprattutto nel sesso femminile, che quando si tenti di calare di peso, nonostante gli sforzi di restrizione calorica, non si giunga al risultato sperato, con grande frustrazione.

Sotto il profilo della perdita di peso, gli uomini presentano invece, un comportamento più lineare: se introducono un eccesso di calorie rispetto al loro fabbisogno, prendono peso e viceversa. Nelle donne questo andamento non è sempre così lineare: non è raro assistere a un dimagrimento dopo aver aumentato l'apporto calorico giornaliero. In questo caso, infatti, accade che, aumentando le calorie introdotte, riparta un metabolismo in stallo. Il metabolismo, in particolare quello basale, corrisponde al fabbisogno di energia a riposo ed è direttamente proporzionale al funzionamento degli organi interni e alla massa muscolare: nelle donne la massa muscolare è fisiologicamente minore rispetto agli uomini e questo è uno dei motivi per cui più facilmente può andare in stallo (come spiegato meglio nel paragrafo 1.3). Le donne inoltre, sono soggette alle fluttuazioni ormonali del ciclo mestruale, fatto di equilibri delicati che possono inci-

dere fortemente sulla composizione corporea e sulla facilità o meno a perdere grasso. Ma non è tutto.

Per la tipologia di pazienti che si rivolgono a me, i principali ostacoli al dimagrimento sono:

- eccesso calorico
- insufficiente apporto calorico
- errata distribuzione dei macronutrienti
- ipofunzionalità tiroidea
- assunzione di alcuni farmaci
- comportamento alimentare errato
- resistenza insulinica, iperinsulinemia e diabete di tipo 2.

Cos'è il metabolismo?

Per metabolismo, in generale, si intende l'insieme delle reazioni biochimiche che consentono a una molecola introdotta nel corpo (come ad esempio le molecole di cui sono fatti gli alimenti) di essere assorbita, modificata e poi espulsa. L'organo deputato principalmente al metabolismo degli alimenti è il fegato.

Diverso è il concetto di metabolismo basale, cui si fa riferimento nel gergo colloquiale, quando si parla di metabolismo lento, veloce, efficiente ecc. e corrisponde al fabbisogno energetico necessario per far funzionare il nostro organismo a riposo e dipende dalla percentuale di massa muscolare e dal funzionamento degli organi interni.

L'eccesso calorico non merita particolari approfondimenti: se si introduce più energia di quella necessaria, il resto viene immagazzinato sotto forma di grasso. È senz'altro meno intuitivo, invece, capire come un insufficiente apporto calorico possa portare a uno stallo nel dimagrimento. Que-

sto avviene tipicamente in chi più volte nel corso della sua vita si è sottoposto a diete dimagranti, spesso fortemente restrittive, che hanno fatto perdere peso in modo non mirato, erodendo quindi la massa muscolare, che non è stata sollecitata da una opportuna attività fisica. Avere una scarsa massa muscolare significa, infatti, avere un «motore» inefficiente, il che si traduce in una progressiva difficoltà a perdere peso (grasso in particolare) e, al contrario, una significativa facilità a riacquistarlo.

Quando c'è una bassa percentuale di massa muscolare, se si introducono anche poche calorie, pensando così di dimagrire, si sta di fatto rallentando ulteriormente la macchina metabolica. Aumentando quindi in modo razionale l'energia apportata e incrementando l'attività fisica, si nutrono adeguatamente le proprie cellule, si riattiva il metabolismo e si può riprendere a perdere peso.

La corretta distribuzione delle calorie introdotte tra grassi, proteine e carboidrati – cioè dei macronutrienti – è un altro elemento cruciale in un'alimentazione adatta alla nostra fisiologia capace di far perdere il grasso in eccesso. A parità di calorie assunte, infatti, c'è una notevole differenza se l'alimentazione è sbilanciata a favore di uno o dell'altro dei tre macronutrienti. Questo si spiega in parte con il concetto di *termogenesi alimentare*: si tratta di un fenomeno per il quale il nostro metabolismo si attiva per la digestione, non appena è stato introdotto un pasto, bruciando in questo modo maggiori calorie che a riposo. Ogni macronutriente è responsabile più di un altro di questa maggiore attivazione: le proteine più di grassi e carboidrati. È per questo che il concetto più diffuso di dieta dimagrante corrisponde a una dieta con alta percentuale proteica, visto che le proteine hanno un alto potenziale attivante sulla macchina metabolica.

Inoltre, le proteine hanno un importante ruolo strutturale e funzionale nel nostro organismo – ad esempio, la proteina collagene della pelle, gli ormoni di natura proteica – e per tale ragione il fabbisogno di questo macronutriente va comunque soddisfatto a prescindere dall'apporto calorico. Una persona con un fabbisogno di 1800 kcal che segua una dieta ipocalorica da 1200 kcal, per esempio, dovrà introdurre la stessa quantità proteica in entrambi i regimi calorici, poiché le calorie vengono abbassate diminuendo i carboidrati e/o i grassi, ma non le proteine. Questo è un altro motivo per il quale nelle diete dimagranti si impiegano spesso e diffusamente alimenti proteici. Tuttavia, la letteratura scientifica rileva che, nel lungo termine, le persone che seguono diete proteiche tendono ad accumulare più peso, in particolare perché si tratta di proteine contenute in carni, formaggi, uova e pesce, alimenti che portano con sé inquinanti, elementi cancerogeni e grassi insalubri in grado, tra le altre cose, di minare una corretta azione dell'insulina, come vedremo più avanti.

Negli ultimi anni, inoltre, la dietologia ha riscoperto il grande potenziale delle proteine vegetali che, a parità di efficacia, offrono maggiori vantaggi in termini di salute.

Un altro aspetto rilevante nel controllo del peso è il corretto funzionamento della tiroide, la ghiandola alla base del collo che produce ormoni contenenti iodio, i quali orchestrano molte funzioni con ripercussioni anche sulla perdita di peso. In Italia i problemi alla tiroide sono storicamente molto diffusi, tanto da aver avviato da decenni programmi di iodoprofilassi nella popolazione ¹. Anche l'inquinamento e

¹<http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4494&area=Salute%20donna&menu=patologie>

lo stress inficiano la funzione tiroidea, con il risultato che una diminuita funzionalità si traduce in aumento di peso e/o difficoltà a perderlo. Qualora si sospettasse un problema del genere, è bene parlarne con il proprio medico di fiducia così da fare degli approfondimenti mirati.

Nel capitolo 5, dedicato alla corretta alimentazione vegana, spiegherò come nutrirsi in maniera corretta, anche per sostenere la funzione tiroidea.

Persino la psiche riveste un ruolo decisivo nel controllo del peso. Dalla mancanza di motivazione, a veri e propri autosabotaggi fino a disturbi vari, come mangiare in modo disordinato e continuo nel corso della giornata o umore altalenante: sono molte le condizioni che concorrono a impedire il raggiungimento e il mantenimento del peso desiderato (di cui non mi occuperò perché non di mia competenza professionale).

Infine, il punto centrale di questo libro: i problemi legati al metabolismo degli zuccheri e al controllo insulinemico. L'insulina è un ormone chiave nella gestione del peso e della quantità di grasso corporeo. Oggi, i disturbi legati al suo regolare e fisiologico funzionamento sono diffusi e compaiono in età sempre più precoce: quello noto una volta come *diabete senile*, è oggi chiamato, infatti, *diabete alimentare* o semplicemente *diabete di tipo 2*, perché non compare più solamente negli anziani. Il diabete di tipo 2 è in costante aumento e l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima inoltre che i decessi per diabete sono destinati a raddoppiare tra il 2005 e il 2030.

Questo aumento è solo in parte dovuto all'invecchiamento generale della popolazione, ma principalmente alla diffusione di condizioni a rischio come sovrappeso e obesità, scorretta alimentazione, sedentarietà e disuguaglianze eco-

nomiche, come si legge anche sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità.

Il diabete di tipo 2, a differenza di quello di tipo 1, insorge in maniera graduale e inizialmente asintomatica ed è strettamente legato a una disregolazione dell'insulina, non più in grado di fare bene il suo lavoro.

Il ruolo dell'insulina è quello di «avvisare» le cellule della disponibilità di glucosio, pronto a essere impiegato come fonte energetica per lo svolgimento di ogni attività cellulare. Ecco perché la quantità di insulina nel sangue aumenta dopo un pasto: quando cioè i nutrienti in esso contenuti vengono demoliti e ridotti a piccole molecole di glucosio, la «benzina» maggiormente impiegata dal nostro corpo.

Giova ricordare, come richiamato nell'introduzione, che di tutti gli ormoni che regolano le nostre funzioni vitali nell'organismo, solo l'insulina ha un ruolo *ipoglicemizzante*, cioè di togliere glucosio dal sangue per consentirne l'ingresso nelle cellule. Tutti gli altri ormoni hanno invece funzione *iperpicemizzante*, ovvero estraggono glucosio dalle nostre scorte e lo immettono nel circolo sanguigno. Venendo a mancare un corretto funzionamento dell'insulina, non c'è purtroppo un altro ormone in grado di svolgere tale ruolo in sua vece. Quando si mangia troppo e in modo scorretto, il messaggio dell'insulina verso le cellule è continuo e persistente: ordina di utilizzare energia e fare scorta, supportando così l'accumulo di grasso. È in questo caso che la dieta chetogenica ha una delle principali ragioni d'essere impiegata.

L'insulina è, infatti, un ormone anabolizzante, promuove cioè la crescita dei tessuti. Una quantità elevata di insulina, associata nell'adulto a insulino-resistenza, promuove uno stato di grasso in eccesso con possibile difficoltà ostinata a

perderlo, dal momento che alti livelli di insulina circolante inibiscono l'azione degli enzimi deputati alla demolizione del grasso corporeo.

1.2 Il «problema» insulina

Prima di descrivere il problema legato a un'insulina non correttamente funzionante, è molto importante distinguere alcuni basilari concetti di biochimica. In particolare, è utile, ai fini della comprensione del funzionamento delle diete chetogeniche, distinguere tra gli zuccheri semplici presenti negli alimenti (lo zucchero bianco da tavola, lo sciroppo di glucosio) in quanto ingredienti dolcificanti, dal glucosio, che invece rappresenta la principale fonte energetica naturale per le nostre cellule e per quelle della maggior parte degli organismi viventi.

Quando si introducono alimenti, tutti i carboidrati e le proteine in essi naturalmente contenuti vengono di fatto demoliti fino a formare molecole di glucosio. In questo caso, quindi, il glucosio è una molecola che fa parte della nostra natura biochimica, è un elemento naturale; mentre per essere presente negli alimenti come tale va aggiunto artificialmente, in forma libera oppure legato al fruttosio, per formare il comune zucchero da cucina. Lo sciroppo di glucosio o lo zucchero da cucina aggiunto agli alimenti non è invece da considerarsi naturale né tantomeno un alimento sano.

Di seguito (quando non specificato diversamente), mi riferirò al glucosio come alla naturale molecola che fa parte dei processi biochimici delle nostre cellule e non a quello aggiunto agli alimenti.