

Manuale d'uso di “**Compilatore Diete**”

Riferito alla versione software 2.0.0.8



Premessa:

Ho scritto questo software esclusivamente per mio uso personale.

Avevo bisogno di spolverare le mie nozioni sulla gestione di database di SQL Server, sulla gestione delle tecniche di aggiornamento online dei software moderni e sull'uso di alcuni controlli di DevExpress.

Non esistendo modo migliore che scrivere un'applicazione reale per testare qualcosa, è venuto fuori un programmino che mi è stato molto utile per perdere peso e per imparare a conoscere meglio le mie esigenze alimentari.

A grande richiesta da parte di tanti amici, ho deciso di rendere scaricabile l'applicazione che ora è disponibile per tutti gratuitamente (in versione semplificata).

Se vuoi usare questa applicazione **per fini non commerciali**, puoi farlo liberamente a tuo rischio e pericolo.

Sono gradite segnalazioni di errori, problemi di compatibilità, idee e suggerimenti che puoi inviarmi all'indirizzo di posta elettronica:

domenico@rgcartronik.it, ma non potrai mai **pretendere** il rilascio di aggiornamenti o il risarcimento di danni diretti o indiretti derivanti dall'istallazione e l'uso di questa applicazione gratuita.

I test sono stati eseguiti su un sistema in cui è installato Windows10 Professional 64 bit.

A differenza di quanto faccio normalmente, quando scrivo dei software a fini commerciali, non ho eseguito alcun test su macchine virtuali e pertanto la compatibilità con altri sistemi operativi non è assicurata.

Entrando nel merito del software, non essendo io un medico, non posso suggerirti o prescriverti una dieta in alcun modo, ma semplicemente posso limitarmi (durante la spiegazione d'uso di questo software) a riportare le esperienze e gli errori che ho fatto nel mio percorso di dimagrimento in modo da rendere più semplice il tuo cammino.

Pesavo 130kg (sono alto 181cm) e con una alimentazione controllata e lo sport (ciclismo e running) sono riuscito ad ottenere un peso stabile intorno ai 76kg con un minimo di 72kg durante i periodi di allenamento aerobico intenso.

Parallelamente ho migliorato notevolmente il mio stato di salute e sono contento perché nonostante prove ed errori che ho pagato più che altro in termini di tempo, sono riuscito a fare tutto da solo!

Il primo consiglio che sento di darti (paradossalmente) è di evitare di fare ciò che ho fatto io.

Se devi perdere peso, ti suggerisco di affidarti ad un professionista serio.

Non pensare che sia una cosa facile trovarne uno!!

Come Diogene “cerca l'uomo” con il suo lanterino, tu dovrai cercare il tuo nutrizionista.

Contrariamente a quanto sarebbe ragionevole credere, sono pochi i medici con una buona cultura alimentare.

Molti, basano le proprie conoscenze su ciò che gli è stato tramandato dalla nonna e non è raro sentire stupidaggini che a causa dell'autorevolezza conferita dal camice bianco diventano per molti delle verità assolute!

Ritengo che la disinformazione alimentare della classe medica media sia una cosa gravissima perché quasi tutte le malattie hanno origine nel nostro modo di alimentarci, nel nostro stile di vita e nelle nostre emozioni, eppure quando andiamo dal medico è veramente raro sentirsi chiedere cosa mangiamo.

Sulla salute e sull'alimentazione, ruotano interessi economici talmente grandi che non è esagerato pensare che ci vogliono tutti malati cronici.

Si cura il sintomo, con un farmaco o con complesse e costose cure, ma non si ricerca mai la vera causa.

Quando avrai la fortuna di incontrare un professionista serio, non limitarti solo a seguire scrupolosamente la sua dieta, ma cerca di imparare.

Sii curioso/a e cerca in tutti i modi di crearti una coscienza alimentare.

Dovrai mangiare per tutta la vita e non puoi farti seguire da un dietologo

per sempre.

Ho scritto di aver fatto tutto da solo, ma durante il mio percorso mi sono spesso confrontato con tanti dietologi e nutrizionisti e ho assistito a diverse conferenze sul tema dell'alimentazione.

Se abiti nel ragusano, sicuramente uno dei migliori professionisti a cui puoi rivolgerti è il dott. Antonio Napolitano di Modica che svolge la propria professione con serietà e passione e può aiutarti molto nella costruzione della tua coscienza alimentare.

Tutto sommato la cosa è meno complicata di ciò che vogliono farti credere e dopo aver imparato quattro cosette essenziali, sarai in grado di camminare da solo/a e potrai mettere a punto al 100% la tua dieta dimagrante o di mantenimento.

Ricordati che il tuo corpo è meravigliosamente diverso da quello di chiunque altro e ciò che va bene per altre persone, non è detto che vada bene per te.

Occorre sperimentare su se stessi, **ma con consapevolezza e rigore.**

Questo software, nella sua semplicità, può aiutarti nella messa a punto dei tuoi fabbisogni giornalieri in termini di calorie e di bilanciamento delle percentuali dei macro-nutrienti.

Dinamica del dimagrimento:

La dinamica del dimagrimento è piuttosto semplice.

Si dimagrisce, quando si introducono con l'alimentazione meno calorie di quelle che spendiamo per mantenere il nostro metabolismo basale e svolgere le varie attività fisiche della giornata.

Credimi, non esistono trucchetti e scorciatoie, io ho provato stupidamente e inutilmente di tutto e posso garantirti che non esistono sostanze che possono in qualche modo aiutarti senza incorrere in spiacevoli effetti collaterali.

Su questa definizione, qualcuno potrebbe obiettare dicendo che il nostro corpo non è una caldaia e come tale, non risponde alle leggi della termodinamica, ma piuttosto è un complesso laboratorio chimico per cui il computo delle calorie è errato.

Questo è vero in minima parte se si attuano tecniche di combinazione degli alimenti ed è più marcatamente vero quando abbassando notevolmente l'introduzione dei carboidrati il corpo è costretto a fare uno switching metabolico particolare a favore dei grassi.

E' ciò che avviene nelle diete chetogeniche o aminoacidiche.

Magari più in là avremo modo di affrontare questi argomenti, ma per il momento rimaniamo con i piedi per terra e torniamo al deficit calorico che dovrebbe essere compreso tra 500 o al massimo 1000 calorie giornaliere in meno rispetto al nostro fabbisogno giornaliero totale.

Non si deve dimagrire troppo rapidamente con restrizioni caloriche maggiori non tanto per non incorrere in smagliature e pelle cadente come ti diranno alcuni medici, ma semplicemente per evitare che il corpo attui tutta una serie di contromisure che ti porteranno velocemente al blocco della perdita di peso anche se segui con costanza la tua dieta.

Le smagliature sono vere e proprie cicatrici del derma che si lacera (oltre che per problemi genetici e ormonali) a causa della eccessiva dilatazione dovuta all'ingrassamento.

Anche se diventano visibili solo quando dimagrisci, si producono mentre ingrassi e quindi la velocità di dimagrimento è ininfluenta sulla formazione di questo inestetismo.

Anche la pelle in eccesso non dipende dalla velocità del dimagrimento.

Se la tua circonferenza vita è di 140cm e la riduci a 90 cm, capisci che mezzo metro di pelle, non può ritirarsi miracolosamente anche se impieghi anni per dimagrire.

Solo con la chirurgia possono essere riparati danni così grandi.

La base su cui costruire un piano alimentare è dunque la stima del fabbisogno calorico del soggetto che deve perdere peso.

Calcolo del fabbisogno calorico (stima):

Generalmente, per il calcolo del metabolismo basale, i vari applicativi usati dai nutrizionisti per redigere un piano alimentare, usano l'equazione di Mifflin-St.Jeor, convalidata da oltre 10 studi e accreditata come la più attendibile.

L'equazione è la seguente:

Donne: $(9,99 \times \text{peso in kg}) + (6,25 \times \text{altezza in cm}) - (4,92 \times \text{età}) - 161 = \text{BMR}$

Uomini: $(9,99 \times \text{peso in kg}) + (6,25 \times \text{altezza in cm}) - (4,92 \times \text{età}) + 5 = \text{BMR}$

Da quanto sopra, si evince che il metabolismo basale di una donna di trent'anni, che pesa 62 kg ed è alta 165cm è di 1283 kcal

Da notare che il peso da inserire nella formula, non è il peso reale, ma il peso forma, che può essere calcolato con buona approssimazione con la formula di Keys¹ e nello specifico esempio equivale a 56,1kg!

Il grasso non è infatti metabolicamente attivo e non si può tenerne conto nel calcolo del dispendio calorico basale ossia in condizioni di totale riposo.

Al contrario, i muscoli anche quando siamo fermi, creano un dispendio energetico e aumentare la massa magra assicura un innalzamento del metabolismo basale.

¹) Peso ideale Uomini = (altezza in m) ² x 22,1 – Peso ideale Donne = (altezza in m) ² x 20,6

L'allenamento con i pesi, anche se non è paragonabile all'allenamento aerobico per dispendio calorico, è dunque importantissimo in un processo dimagrante, proprio perché promuove lo sviluppo della massa magra.

Alcuni studi² inoltre hanno dimostrato che sollevare pesi incrementa il rilascio endogeno di ormoni come il testosterone e il GH i quali aiutano molto a ridurre la massa grassa.

Al metabolismo basale occorre aggiungere le calorie consumate per tutte le attività della giornata ed è qui che si fanno generalmente grossolani errori di valutazione.

Per consumare 1000Kcal che sono l'equivalente di una pizza ben condita, la donna dell'esempio dovrebbe percorrere (indipendentemente dal tempo impiegato), correndo o camminando, circa 15Km!! (Per molti un'impresa titanica).

Per un uomo di 80kg lo stesso consumo calorico si avrebbe percorrendo circa 12,5km (un po' meno, ma comunque tanti).

Cardiofrequenzimetri e attrezzature da palestra, indicano quasi sempre dispendi calorici sovrastimati.

In bicicletta, (specialmente su mezzi molto performanti e leggeri, camminando in gruppo, etc.) è veramente difficile raggiungere consumi calorici uguali o superiori a 500kcal per ogni ora d'allenamento.

Per spendere 2000kcal con una bicicletta da corsa, un atleta di 75 kg deve percorrere almeno 100km con un dislivello di 1500mt e anche questo non è un esercizio che fanno in molti.

Mi fanno ridere coloro i quali in bicicletta mangiucchiano continuamente barrette energetiche incamerando più calorie di quante ne spendono!

Capisci bene dunque che consumare calorie non è facile e ciò che si spende per le normali attività lavorative, domestiche, per la cura della persona, etc. è molto limitato.

La donna dell'esempio senza svolgere attività fisica, starebbe in equilibrio, ossia non ingrasserebbe e non dimagirebbe verosimilmente con un consumo calorico medio di non oltre 1800Kcal.

Un deficit calorico di sole 500Kcal su un consumo già così basso, significherebbe proporre una dieta da 1300Kcal al giorno che praticamente non si può seguire perché troppo restrittiva.

Il modo migliore per dimagrire nel caso specifico (ma vale sempre), sarebbe quello di redigere un piano alimentare di 1800Kcal giornaliero che andrebbe a coprire il fabbisogno calorico del soggetto a livello di metabolismo basale più le normali attività della giornata e creare poi un deficit calorico con una regolare e seria attività fisica che diventa elemento imprescindibile del programma di dimagrimento.

²) Leggi: "ELEMENTI DI ENDOCRINOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT" di G. Fortunio e C. Moretti

L'attività fisica come elemento imprescindibile del programma di dimagrimento:

Il movimento deve essere alla base del processo di dimagrimento, deve essere composto da attività aerobiche e potenziamento con i pesi e deve essere abbastanza intenso per sortire i risultati voluti anche in soggetti non più giovanissimi.

Capita sovente di incontrare medici anche specialisti che sconsigliano la pratica dell'attività fisica a chi ha superato i 40 anni di età.

Si va, dal cardiologo che consiglia di non superare mai i 140 battiti al minuto calcolati con una formula ormai obsoleta, al neurochirurgo che sconsiglia di correre perché magari tra i suoi pazienti ne ha uno con un ernia del disco o al semplice medico di famiglia (anch'egli in sovrappeso) che non avendo mai fatto sport seriamente in vita sua, invita prudentemente i suoi assistiti ad astenersi da attività sportive impegnative per non prendersi nessuna responsabilità.

Anche nelle palestre, tantissimi personal trainer o istruttori poco coscienti, in pieno accordo con la pigrizia dei clienti, che altrimenti abbandonerebbero le loro strutture, suggeriscono programmi di allenamento blandi e inutili, ma in realtà svolgere un'attività fisica per migliorare la nostra salute è tutt'altro!

Il paragone tra il corpo umano e una macchina che a causa dell'utilizzo si usura irrimediabilmente, non calza affatto per il nostro organismo reagisce esattamente al contrario di un mezzo meccanico.

Il nostro corpo si usura e decade quando è inattivo, mentre si ripara, si irrobustisce e si mantiene giovane quando si allena.

L'allenamento per essere definito tale deve indurre nel nostro corpo modificazioni tangibili e misurabili.

Il colesterolo HDL deve aumentare, il volume corpuscolare dei globuli rossi deve aumentare, il volume del ventricolo sinistro del cuore deve aumentare, la pressione arteriosa deve normalizzarsi, i battiti cardiaci a riposo devono diminuire, etc.

Per ottenere questo, **anche se occorre arrivarci con gradualità e prudenza**, occorre allenarsi con regolarità almeno 5 volte la settimana per un totale di ore complessive comprese tra 5 e 8.

Se ci pensi significa solo ritagliare un ora al giorno e nemmeno tutti i giorni per te stesso/a e per la tua salute.

L'uscita in bicicletta della domenica, la partita di calcetto settimanale o ancora la camminata di gruppo di 5-6km solo al sabato e alla domenica, non servono praticamente a nulla (escludendo l'importante parte ludica e la socializzazione) e quando non sono letali servono solo a stimolare l'appetito.

Falsi miti e cose da conoscere per non demoralizzarsi.

Se segui con costanza una dieta fatta su misura per te e adotti uno stile di vita sano che comprende una buona attività fisica, il dimagrimento è assicurato al 100% per cui se dopo un ragionevole periodo (almeno 15gg) di dieta unita all'attività fisica, non hai risultati tangibili in termini di riduzione di peso o meglio ancora di riduzione della circonferenza vita, delle cosce, etc., non significa che sei uno/a sfigato/a o che sei condannato/a a rimanere grasso/a.

Vuol dire solo che il tuo dietologo ha sovrastimato il tuo consumo calorico e devi semplicemente aggiustare il tiro.

Occorre conoscere però alcuni meccanismi insidiosi che potrebbero trarti in inganno:

Un chilo di grasso corporeo equivale a circa 7000 kcal quindi con un deficit calorico medio di 600-700 kcal al giorno, puoi perdere al massimo un chilo di grasso corporeo a settimana (considerando l'acqua ad esso legata).

Nelle prime settimane, però non è raro assistere a cali maggiori.

Si perde glicogeno epatico e muscolare, ossia quella riserva di zuccheri che sono usati normalmente dai muscoli a fini energetici e che possono pesare fino a 600-800gr

Si stima che l'acqua legata al glicogeno sia intorno a 3 volte il suo peso, quindi è facile perdere 3-4 kg, ma è solo una chimera in quanto prima o poi dobbiamo ricostituire queste riserve energetiche e quindi riprenderemo facilmente questi chili virtuali.

Facciamo un esempio pratico:

Per una settimana segui alla perfezione una dieta che ti consente un deficit di 700kCal al giorno e quindi una perdita di circa un chilo di grasso.

Per i meccanismi sovraesposti, ti pesi dopo sette giorni e scopri di aver perso ben 3kg!

L'indomani “sgarri” mangiando una pizza e bevendo una birra.

Ti pesi e scopri di aver ripreso in un colpo solo tutto il peso perso in una settimana di sacrifici.

Se non conosci come funzionano questi meccanismi, facilmente ti demoralizzi e abbandoni i tuoi buoni propositi alimentari.

In effetti con lo sgarro non hai fatto altro che ricostituire le tue riserve di glicogeno, che dopo una forte deplezione dovuta alla dieta, generalmente si super compensano, **ma non sei ingrassato/a!**

Per recuperare il chilo di grasso perso, il tuo sgarro dovrebbe contenere 8000-9000 kcal!

Francamente ti consiglio di non farti ossessionare troppo dalla bilancia.

Specialmente se sei una donna, variazioni di peso di qualche chilo possono essere la conseguenza di stati ormonali transitori che causano ritenzione idrica, quindi non ti devi preoccupare.

Compra una bilancia impedenziometrica di buona qualità che oltre al peso ti dà una indicazione sulla massa magra e su quella grassa o molto più economicamente, misura le tue circonferenze con un metro anziché usare la bilancia tradizionale.

Avrai riscontri più veritieri sul corretto funzionamento del tuo regime alimentare.

Nell'ottica di migliorare il tuo stato di salute, il tuo obiettivo non deve essere la perdita indiscriminata di peso, ma la riduzione della massa grassa e il mantenimento (nei limiti del possibile) della massa magra.

Assumere dei lassativi e/o dei diuretici può farti perdere facilmente qualche chilo anche in un solo giorno, ma avrebbe senso?

Avresti perso solo dei liquidi che ricostituiresti immediatamente semplicemente bevendo.

Lo stesso vale per l'eccessiva perdita di liquidi dovuta alla sudorazione.

Non è raro incontrare degli ignoranti vestiti in maniera pesante mentre corrono o vanno in bicicletta proprio per sudare, come se il sudore fosse grasso che cola!

Quando si suda, si perdono liquidi ed elettroliti preziosi che limitano il proseguo dell'esercizio fisico stesso.

Questi liquidi vengono ripristinati appena si beve e tali pratiche risultano del tutto inutili se non dannose.

La perdita eccessiva di elettroliti può favorire la comparsa di crampi, l'eccessivo abbassamento della pressione sanguigna e nei casi più gravi si può arrivare addirittura a scompensi cardiaci!

Le fasce addominali in neoprene vendute in televisione e i kway in tessuto non traspirante lasciateli a casa e vestitevi invece con tessuti tecnici che consentono la migliore termoregolazione.

Un'altra bufala da sfatare, nata nelle palestre è la credenza che per consumare grassi occorre fare esercizio fisico a bassa intensità.

Se risulta vero un consumo maggiore di acidi grassi e un risparmio di glicogeno nell'esercizio a bassa intensità, in ogni caso ai fini del dimagrimento non cambia proprio nulla.

Quando ingeriamo del cibo dopo l'esercizio fisico, infatti, se le nostre riserve di glicogeno sono vuote, andranno ricostituite, mentre se sono piene i carboidrati in eccesso verranno immediatamente stoccati sotto forma di grasso corporeo.

Quello che conta è solo la quantità di calorie spese.

Adirittura, facendo uno sforzo ad alta intensità, il metabolismo rimarrà alto per diverse ore dalla fine dell'allenamento e quindi sarà più efficace per dimagrire.

Nonostante esistono innumerevoli studi e trattati di fisiologia umana nei quali è spiegato chiaramente che con l'esercizio fisico non è possibile favorire la

perdita di grasso in precise parti del corpo, esiste ancora gente convinta che occorre fare serie infinite di addominali per “sciogliere” il grasso attorno alla vita o che bisogna correre per snellire le gambe, etc.

Nulla è più falso!

Quando abbiamo un deficit calorico e consumiamo il nostro grasso corporeo, quest'ultimo si ridurrà in maniera del tutto indipendente dall'esercizio fatto.

I depositi di grasso nel nostro corpo dipendono dal sesso e da fattori genetici e ormonali e non possiamo in alcun modo modificare il nostro modo di stoccare le riserve e di prelevare quanto stoccato per fini energetici.

A tal proposito è bene sapere che il grasso non è una semplice sostanza, ma un vero e proprio organo in grado addirittura di produrre degli ormoni.

E' composto dagli adipociti che sono cellule in grado di contenere al loro interno il grasso vero e proprio sotto forma di trigliceridi.

Il numero di adipociti e il loro posizionamento nel nostro corpo, dipende da fattori genetici, ma può essere aumentato notevolmente nei bambini in età prepuberale.

Un bambino grasso svilupperà un gran numero di adipociti che faranno di lui un adulto obeso.

Ricordati che durante il dimagrimento gli adipociti si svuotano e diminuiscono di volume, ma non si riducono e sono pronti a riempirsi con facilità.

Se i vostri bambini sono grassi, provvedete immediatamente.

Pensare che per ora devono crescere e poi dimagriranno è una grossa stupidaggine.

I soggetti grassi, specialmente le femmine, limiteranno per problemi ormonali anche il loro sviluppo fisico in altezza.

Uso del software ed esempio di compilazione di un pasto giornaliero per una dieta classica bilanciata.

nome	cognome	data Nascita
Domenico	Di Salvo	08/08/1967

Dettaglio:

nome: Domenico
cognome: Di Salvo
sesso: M F
data Nascita: 08/08/1967
altezza in cm: 180
peso Iniziale: 83
Peso Da Raggiungere (KEYS)*: 71,6
Peso Da Raggiungere (dietologo): 71,6
telefono:
email:
indirizzo:
foto:

* Formula molto attendibile. Il valore è sottostimato solo in presenza di masse muscolari molto sviluppate (Body Builders)

Aggiungi utente Elimina utente Salva modifiche

E' disponibile OnLine un aggiornamento. PREMI PER INSTALLARE

Nella prima pagina dell'applicazione potrai inserire i tuoi dati e quelli di un numero illimitato di altre persone.

Troverai a titolo di esempio i miei dati personali a cui sono associati dei pasti compilati.

Puoi rimuovermi dal tuo elenco personale quando vuoi!

Qualora dovessero essere disponibili degli aggiornamenti e sei collegato/a ad internet, in basso a destra comparirà in rosso un messaggio di segnalazione.

Cliccando sul messaggio potrai aggiornare il software senza timore di perdere i dati e i pasti precedentemente inseriti.

Inizia inserendo i tuoi dati.

La data di nascita può essere inserita sfruttando la funzione calendario che si attiva cliccando sulla freccina a destra della casella di testo oppure digitando nell'apposita casella la data nel formato gg/mm/aaaa.

Dopo l'inserimento della data di nascita, del sesso e dell'altezza il software calcolerà automaticamente il tuo peso ideale e il tuo metabolismo basale.

Molti di voi rimarranno meravigliati dal peso indicato dal software, ma credimi, a meno che non hai un lungo passato trascorso in palestra e sei dotato di una muscolatura molto sviluppata, il peso indicato è abbastanza verosimile.

Le differenze tra costituzioni esili, normali e robuste sono generalmente molto modeste.

Dopo avere inserito i dati, registra tutto premendo il pulsante “Salva modifiche”.

Comparirai ora nell'elenco degli utenti a sinistra e il tuo nome sarà evidenziato.

Quando vai nella pagina del “compilatore pasti”, il pasto compilato si riferirà sempre all'utente evidenziato nell'elenco utenti.

Prova quindi a cambiare scheda cliccando su “Compilatore pasti”.

Comparirà una schermata come questa:

Compilatore pasti LITE (gratuito) ver. 2.0.0.7 by Domenico Di Salvo Copyright ©2015

Elenco utenti **Compilazione Pasti** DataBase Alimenti **Colazione**

Elenco alimenti:

Acciuga o alice, fresca
Acciuga o alice, sotto sale
Acciuga o alice, sott'olio
Aglio
Agnello [tessuto muscolare privato del grasso visi
Agnello cotto [tessuto muscolare privato del grass
Agnello, coscio crudo [tessuto muscolare privato d
Agnello, coscio, cotto [tessuto muscolare privato
Agnello, costoletta cruda [tessuto muscolare priva
Agnello, costoletta, cotta [tessuto muscolare priv
Agretti
Agretti, cotti [bolliti in acqua distillata senza
Albicocche
Albicocche, disidratate
Albicocche, sciroppate
Albicocche, secche
Amarene

(Visualizza solo alimenti preferiti)

Criteri di calcolo:
 In Funz. calorie: 0 In Funz. del fab. prot/di per Kg di peso (massa magra) : 0,00 Calorie + % proteine (Zona x Atleti)

Ripartizione dei macroNutrienti:
% Carbo: 50,0 % Protidi: 20,0 % Grassi: 30,0 Ripartizione per intera giornata Anche pasto singolo

Ripartizione calorica nei vari pasti:
Colazione: 30,0 Spuntino1: 0,0 Pranzo: 35,0 Merenda: 0,0 Cena: 35,0 Spuntino2: 0,0

pasti giornalieri: 6 5 3 2

Pasto: Obiettivo Pasto: Σ pasti: Automatico Automatico

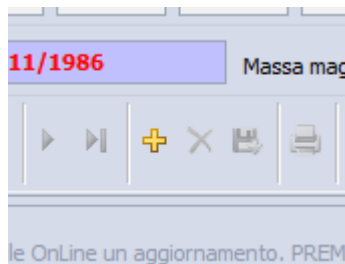
Utente: **Carla f 10/11/1986** Massa magra kg: 0,0

0 di 0

E' disponibile OnLine un aggiornamento. PREMI PER INSTALLARE

Inizialmente i controlli sono tutti disabilitati.

Clicca sul tasto + giallo in basso a destra:



Stai inserendo nel database una nuova scheda che conterrà tutti i pasti di una giornata di dieta, compilati secondo precisi criteri che piano piano imparerai ad impostare.

Tranne nel caso di diete come la “zona” e derivate, partiamo sempre dal numero di calorie totali che dobbiamo assumere durante l'intera giornata.

Questo numero dovrebbe fornirtelo il tuo nutrizionista o in alternativa, se hai letto le pagine precedenti, partendo dal metabolismo basale calcolato dal software, dovresti essere in grado di fare una stima dei tuoi fabbisogni giornalieri.

Per aiutarti, ti fornisco queste due tabelle contenenti in funzione del sesso e di attività lavorative più o meno pesanti un coefficiente che moltiplicato per il tuo metabolismo basale ti dà con buona approssimazione le calorie di cui hai bisogno:

Donna	Età	LAF	Coeff.
	18/59	Leggero	1,42
		Moderato	1,56
		Pesante	1,73
	60/74		1,44
	>=75		1,37

Uomo	Età	LAF	Coeff.
	18/59	Leggero	1,41
		Moderato	1,7
		Pesante	2,01
	60/74		1,4
	>=75		1,33

Magari in una prossima release, farò in modo che sia l'applicazione a fare questa stima, ma per il momento ti devi accontentare!

In questo calcolo non devi tenere conto delle calorie consumate con l'attività fisica che ti serviranno per determinare quel deficit calorico giornaliero che ti consentirà di dimagrire.

Ovviamente questa stima delle calorie potrà essere aggiustata in funzione della reazione del tuo corpo (dopo un sufficiente periodo).

Se il tuo dimagrimento risulterà nullo o molto lento significa che la stima è stata troppo abbondante, mentre una sottostima del tuo fabbisogno ti porterà ad un dimagrimento troppo veloce (non auspicabile) unito ad eccessiva stanchezza e a difficoltà di recupero dell'attività sportiva.

Supponiamo, sempre rifacendoci all'esempio di origine che sei una donna e che fai un lavoro d'ufficio abbastanza leggero.

Il coefficiente per il calcolo del fabbisogno calorico vale 1,42 (vedi tabella) che moltiplicato per 1283 Kcal ci fornisce un valore di partenza di

1822Kcal

Nella sezione “criteri di calcolo” inserisci il numero calcolato:

Criteri di calcolo:

In Funz. calorie: 1822 In Funz. del fab. prot/di per Kg di peso (massa magra) : 1.80 Calorie + % proteine (Zona x Atleti)

Ripartizione dei macroNutrienti:

Il secondo parametro da determinare è il carico proteico, ossia la quantità di proteine da assumere durante la giornata.

Le proteine sono dei macronutrienti importantissimi (gli altri macronutrienti come saprai sono i carboidrati e i grassi), svolgono principalmente una funzione plastica nel nostro corpo ossia una funzione di crescita e/o di riparazione di tutti i tessuti, veicolano alcuni ormoni e in condizioni particolari, attraverso la gluconeogenesi possono essere trasformate in zuccheri a scopo energetico.

Le proteine non devono mai mancare nella nostra dieta, ma un abuso di questi nutrienti oltre ad essere inutile, è dannoso per i nostri reni e può creare uno stato di acidificazione cronica delle nostre cellule che può costituire terreno fertile per lo sviluppo di gravi malattie.

Le proteine sono contenute in tutti i prodotti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati), ma sono presenti anche nei vegetali.

Le proteine di origine animale sono qualitativamente superiori rispetto a quelle di origine vegetale perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali (per questo motivo vengono definite “nobili”), ma rispetto a quelle vegetali possono essere più dannose per la nostra salute e sono spesso accompagnate da grassi saturi di cui è meglio non abusare.

Le proteine vegetali sono più sicure di quelle animali, ma occorre combinare diversi alimenti per assicurarsi l'assunzione di tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno.

A titolo d'esempio i legumi si completano con alcuni cereali quindi una buona pratica è quella di cucinarli assieme ad un po' di riso, di orzo o di farro meglio se integrali.

E' importante che il carico proteico giornaliero sia costituito da proteine di origine mista.

Nell'ottica del miglioramento della tua salute, senza incorrere in estremismi che non condivido, ti consiglio vivamente di limitare il consumo di carni (soprattutto rosse) e latticini e di evitare il più possibile il consumo di insaccati e di latte.

Fai in modo che le tue fonti proteiche preferenziali derivino dal pesce (meglio di piccola taglia) dalle uova (albumi) e dalla combinazione di diversi vegetali.

L'organizzazione mondiale della sanità, raccomanda un carico proteico

giornaliero di 1-1,2gr x chilo di peso corporeo per le donne e di 1,2-1,5gr/kg per gli uomini.

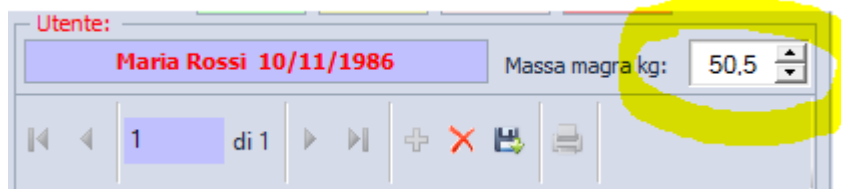
In effetti individui sedentari avrebbero bisogno di un quantitativo addirittura inferiore di proteine (senza scendere a valori inferiori a 0,75gr/kg), ma poiché ho detto che l'attività fisica deve essere una componente basilare del programma di dimagrimento, questi valori vanno benissimo per soggetti sportivi.

Per alcune specialità come il bodybuilding, si possono arrivare ad assumere anche 2 - 2,5gr di proteine/kg, ma l'efficacia di questa pratica in soggetti "natural" è abbastanza controversa.

In rete troverai dati discordanti su questo argomento, ma prudentemente preferisco dare più peso alle parole di illustri professori come Franco Berrino, oncologo di fama internazionale che ha dedicato tanti anni della sua vita allo studio dell'influenza della alimentazione sull'insorgere del cancro, rispetto all'articolo di qualche giovane rampante bodybuilder che mi consiglia di assumere 4grammi di proteine per chilo di peso per stare bene in salute.

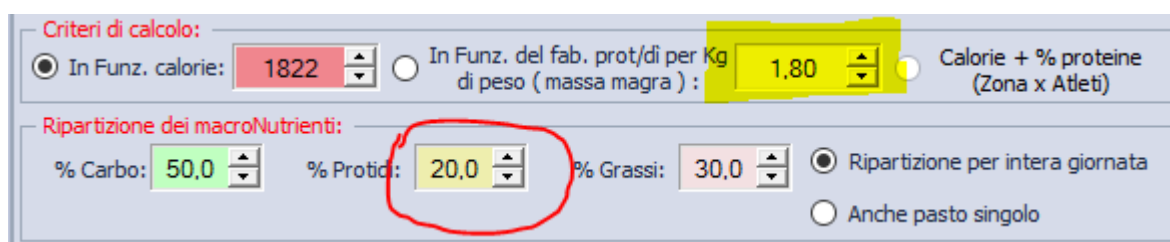
Ciò non toglie che qualsiasi siano le tue convinzioni, potrai sempre usare questo compilatore a tuo piacimento.

Il "chilo" di peso corporeo è riferito sempre alla sola massa magra che in funzione dei tuoi dati il software calcola automaticamente ponendo il valore in una casella sita all'interno del gruppo "Utente" in basso a destra



Questo valore è eventualmente modificabile su indicazioni diverse del tuo nutrizionista in seguito per esempio ad un esame strumentale come la bioimpedenziometria o la plicometria.

Lasciando inalterati i "criteri di calcolo", cerca di aggiustare il valore delle proteine per Kg visualizzate nella casella evidenziata, modificando in "Ripartizione dei macronutrienti" il valore percentuale delle proteine (cerchiato in rosso).



Riducendo (in questo caso) la percentuale e portandola a 13,5% otteniamo un valore di 1,22gr/kg che è molto vicino al nostro obiettivo.

Avrai notato che appena hai modificato il valore % delle proteine molti controlli del software si sono disabilitati cambiando colore.

Criteri di calcolo:

In Funz. calorie: 1822 In Funz. del fab. prot/di per Kg di peso (massa magra) : 1,22 Calorie + % proteine (Zona x Atleti)

Ripartizione dei macroNutrienti:

% Carbo: 50,0 % Protidi: 13,5 % Grassi: 30,0 Ripartizione per intera giornata Anche pasto singolo

Ripartizione calorica nei vari pasti:

Colazione: 15,0 Spuntino1: 5,0 Pranzo: 40,0
Merenda: 5,0 Cena: 35,0 Spuntino2: 0,0

pasti giornalieri: 6 5 3 2

La Σ delle % dei macronutrienti deve essere pari a 100 Attualmente la Σ è = 93,5 Δ = -6,5

Questo stato indica un errore in quanto la somma percentuale dei macronutrienti (carboidrati + proteine + grassi) non è più = 100%

Non preoccuparti di questo.

Tra poco aggiustiamo tutto!

Dopo aver trovato la giusta percentuale di proteine che deve contenere la somma dei pasti della tua giornata, hai (in questo caso) la necessità di incrementare la percentuale di carboidrati e/o di grassi in modo che la somma dei 3 macronutrienti torni a 100.

Come devi agire?

I grassi e i carboidrati sono macronutrienti usati dal nostro corpo principalmente a scopo energetico.

I carboidrati sono molto importanti nell'alimentazione in generale e dello sportivo in particolare poiché forniscono al corpo energia quasi immediata e di facile utilizzo.

Un grammo di carboidrati al pari delle proteine apporta circa 4 calorie.

Senza scendere in dettagli che esulano da questo manuale, sono carboidrati tutti gli zuccheri semplici (fruttosio, glucosio, galattosio), i disaccaridi (Saccarosio, lattosio, maltosio), gli oligosaccaridi (maltodestrine) e i polisaccaridi (amidi e fibre).

Le fibre sono carboidrati indigeribili quindi non apportano calorie, ma sono importanti per le funzioni intestinali.

Sono tantissimi gli alimenti che contengono i carboidrati:

Il pane, la pasta, i dolci, ma anche la frutta, la verdura, gli ortaggi, i formaggi, le bibite, gli alcolici etc.

Ovviamente gli alimenti citati contengono i carboidrati in percentuali diverse, quindi dopo aver stabilito quanti grammi di questo macronutriente occorre assumere ogni giorno, sta a noi l'intelligenza della scelta.

Solo per fare un esempio, se nella nostra cena è prevista l'assunzione di 50gr di carboidrati, potremmo optare per 100gr di pane oppure per quasi un kg di verdure cotte e crude che oltre a saziarci enormemente, non apportano solo calorie "vuote", ma sono ricche di fibre, vitamine e sali minerali.

½ kg di spinaci, apportano più calcio di ½ litro di latte che è un alimento (sul quale scriverò un post a parte) che sarebbe meglio limitare fortemente.

Come ho già scritto in precedenza, i carboidrati sono immagazzinati in quantità molto limitate (400 - 600gr) nei nostri muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno.

Quando ingeriamo carboidrati il livello degli zuccheri nel sangue aumenta rapidamente (glicemia).

Tale innalzamento provoca il rilascio di insulina da parte del pancreas che ha proprio il compito di abbassare la glicemia.

In presenza di insulina **se le scorte di glicogeno sono già sature**, tutti gli zuccheri in eccesso vengono trasformati in grasso corporeo e si blocca totalmente il consumo dei grassi già immagazzinati.

Il rilascio di insulina è tanto maggiore, quanto maggiore è il cosiddetto indice glicemico degli alimenti assunti e il carico glicemico totale.

Generalmente, ad una forte scarica di insulina, corrisponde un abbassamento della glicemia che stimola nuovamente i centri della fame creando un circolo vizioso paragonabile alla dipendenza da una droga!

Questo meccanismo in alcuni soggetti è più marcato rispetto ad altri per cui talune persone devono limitare maggiormente il consumo di carboidrati per evitare di incorrere in questo spiacevole effetto.

Ingrassare è principalmente un fatto psicologico e dipende dal rapporto che abbiamo con le emozioni.

Il centro della fame si trova nel cervello, e se ci porta a mangiare in modo sconsiderato è per darci un piacere che in altro modo non riusciamo ad ottenere.

Chi ha la tendenza ad ingrassare è nella maggior parte dei casi un soggetto emotivamente debole e prendere coscienza delle proprie debolezze significa già fare un grosso passo in avanti sul controllo della propria volontà e delle proprie emozioni, ma dobbiamo fare in modo di non creare con l'alimentazione situazioni ormonali che ci mettono continuamente alla prova.

Evita il più possibile di attingere a fonti di carboidrati come gli zuccheri semplici, le farine bianche e tutti i suoi derivati, i dolci, le bevande zuccherate, etc.

Queste sostanze oltre a metterti a dura prova sono responsabili del dilagare dei casi di diabete di tipo2 del mondo occidentale.

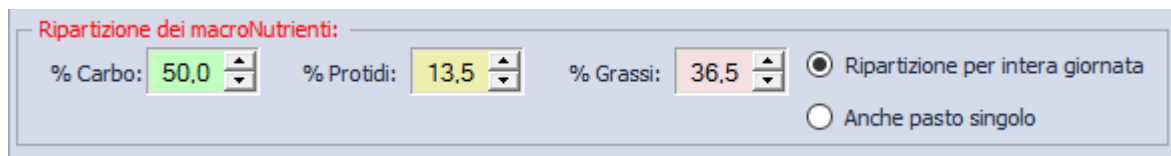
Preferisci fonti di carboidrati con indici glicemici più bassi come la frutta (con poche esclusioni tipo le banane), le verdure, i cereali integrali, i legumi e gli ortaggi (patate escluse).

I nutrizionisti classici, consigliano una finestra percentuale dei carboidrati

ritenuta salutare, compresa tra il 45 e il 55% del totale di calorie introdotte.

Personalmente io sto meglio con percentuali inferiori e riesco a controllare di gran lunga meglio la fame, ma poiché queste reazioni sono soggettive, tenendo conto dell'attività sportiva, ti consiglio di iniziare con una percentuale del 50%

Nel nostro esempio la percentuale dei carboidrati nel gruppo “ripartizione dei macronutrienti” è già al 50%, puoi lasciare invariata questa percentuale e compensare il resto con i grassi che porterai a 36,5%



$$50 + 13,5 + 36,5 = 100$$

Non temere di aumentare la percentuale dei grassi nella tua dieta.

A lungo demonizzati, i grassi sono sostanze importantissime per la nostra salute.

Sono indispensabili per veicolare le vitamine cosiddette liposolubili e sono precursori di tanti ormoni importanti.

Aumentano il senso di sazietà e sono molto meno responsabili dei carboidrati sul nostro sovrappeso.

Persino i livelli di colesterolo e di trigliceridi ematici, sono influenzati maggiormente dai carboidrati rispetto ai lipidi.

E' importante però scegliere i grassi giusti cercando di attingere principalmente a quelli contenuti nel pesce, nella frutta secca e nell'olio extra vergine di oliva.

Elimina totalmente la margarina e tutti i grassi trans e idrogenati.

Dopo aver impostato correttamente la ripartizione dei macronutrienti, i controlli del software tornano tutti attivi e finalmente puoi iniziare ad inserire i tuoi alimenti per “costruire” secondo i criteri imposti fino ad ora il menù di una giornata di dieta.

La compilazione di tanti menù giornalieri **composta da alimenti quanto più vari possibili** costituirà la tua dieta.

Su questa base è possibile, facendo piccole variazioni al numero di calorie e alle percentuali di grassi e carboidrati mettere a punto nel tempo la tua dieta personalizzata scoprendo le esigenze uniche del tuo corpo e imparando ad adattare l'alimentazione ai diversi gradi di attività sportiva.

L'unico vincolo che ti raccomando di lasciare costante sono esclusivamente i grammi di proteine per kg di peso di massa magra.

Rimangono solo da impostare dei vincoli di importanza secondaria, ossia:

- 1) Numero di pasti giornalieri (può variare da 2 a 6)

- 2) Ripartizione calorica percentuale dei vari pasti
- 3) vincolo di ripartizione dei macronutrienti nella giornata o anche nel singolo pasto.

La moda del momento è quella di suggerire almeno 5 pasti al giorno composti da colazione, pranzo, cena e due spuntini.

Il motivo sarebbe quello di evitare di trascorrere troppo tempo senza mangiare ed evitare di arrivare con troppa fame al pasto successivo.

Altri sostengono pure che facendo più pasti si alza il metabolismo perché il corpo deve impegnarsi in più processi digestivi.

Francamente ritengo del tutto soggettiva questa scelta.

Io preferisco fare solo i tre pasti principali suddividendo la percentuale di calorie assunte in ogni pasto secondo questo criterio:

- 1) Colazione 35% delle calorie totali
- 2) Pranzo (generalmente alle 14:30 dopo l'allenamento) 35% delle calorie totali
- 3) Cena 30% delle calorie totali.

In un regime ipocalorico un pasto ben bilanciato, contenente anche il 35% delle calorie totali non costituisce comunque un carico glicemico molto alto e mi sento più gratificato e sazio facendo tre pasti da 600-650 calorie rispetto a farne 5 troppo frugali.

Dovrai fare delle prove per vedere come ti trovi meglio.

Per quanto riguarda il vincolo di ripartizione dei macronutrienti, riferito al singolo pasto, io preferisco non adottare questo sistema in quanto cerco di spostare la quota maggiore di carboidrati tra la colazione e il pranzo che avviene subito dopo l'allenamento, mentre nella cena della sera, preferisco assumere più proteine proprio al fine di sfruttare al massimo la funzione plastica di questi macronutrienti e stimolare il rilascio endogeno di GH che avviene durante il sonno.

Cerca quindi di organizzare la suddivisione dei macronutrienti in funzione dell'ora in cui ti alleni.

Se in alcuni giorni ti alleni in orari diversi, compila dei menù inerenti alle giornate particolari tenendo pure conto delle calorie.

Come ho scritto precedentemente, l'ideale per dimagrire è creare un deficit calorico compreso tra 500 e 1000 calorie giornaliere.

Ti ho spiegato che la maniera più salutare è di creare questo deficit con l'attività fisica in modo da non ridurre troppo le calorie da assumere nell'arco della giornata e quindi è ovvio che nel caso in cui prevedi di fare un allenamento molto impegnativo, puoi compilare un menù specifico che preveda pure un maggior introito calorico.

L'uso di questo semplice software ti consente dunque un alto grado di flessibilità e di adattamento della tua alimentazione giornaliera.

Per continuare nell'esempio settiamo nel software questi criteri secondari:

Ripartizione calorica nei vari pasti:

Colazione:	35,0	Spuntino1:	0,0	Pranzo:	35,0	pasti giornalieri:
Merenda:	0,0	Cena:	30,0	Spuntino2:	0,0	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 5 <input checked="" type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 2

Data la scelta dei 3 pasti, il compilatore proporrà una scheda per la colazione, una per il pranzo e una per la cena:

Elenco alimenti:	Descrizione:	Grammi o porz:	Carboidrati:	Proteine:
to da cercare....				
e, fresca				
e, sotto sale				
e, sott'olio				
ito muscolare privato del grasso visi				
[tessuto muscolare privato del grasso				
o crudo [tessuto muscolare privato d				
o, cotto [tessuto muscolare privato				
letta cruda [tessuto muscolare priva				
letta, cotta [tessuto muscolare priv				
olliti in acqua distillata senza				
sidratate				
iroppate				
ocche				
solo alimenti preferiti)				

Inizia ora a creare la tua colazione trascinando gli alimenti che ti interessano con la tecnica del drag&drop dall'elenco degli alimenti a sinistra verso la scheda colazione.

Puoi inserire l'alimento anche con un semplice doppio click.

e la cena:

	Descrizione:	Grammi o porz:	Carboidrati:	Proteine:	Grassi:	Calorie:	V.Fisso
Colazione	Salmone fresco	100	1,00	19,80	10,00	173,20	<input type="checkbox"/>
	Insalata "cuori croccanti" COOP	200	1,80	0,00	0,00	7,20	<input type="checkbox"/>
	Olio di oliva extra vergine	20	0,00	0,00	19,98	179,82	<input type="checkbox"/>
	Pane di tipo integrale	90	43,65	6,75	1,17	212,13	<input type="checkbox"/>
Pranzo							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
Cena							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>

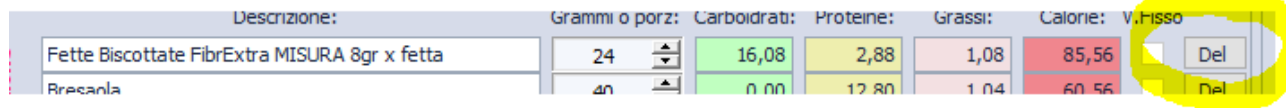
Manipolando le quantità con un po di pratica, riuscirai a bilanciare il menu della giornata come in questo caso:

Pasto:	89,52	21,23	18,17	606,51
Obiettivo Pasto:	79,71	21,52	25,86	637,70
Σ pasti:	220,55	62,55	76,90	1824,44
Obiettivo Σ pasti:	227,75	61,49	73,89	1822,00

Non ti rimane che registrare il menù giornaliero, che potrai eliminare, modificare , consultare e stampare in qualsiasi momento:



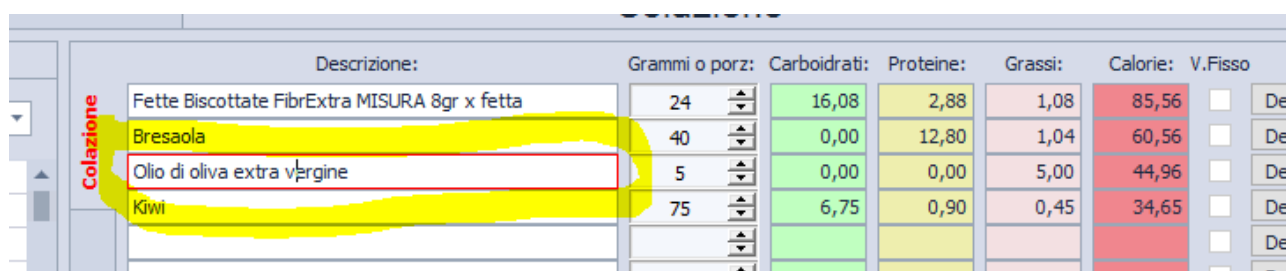
Puoi cancellare un alimento dal tuo menù giornaliero, semplicemente cliccando sul tasto “DEL” a destra della voce da rimuovere.



Descrizione:	Grammi o porz:	Carboidrati:	Proteine:	Grassi:	Calorie:	V.Fisso
Fette Biscottate FibrExtra MISURA 8gr x fetta	24	16,08	2,88	1,08	85,56	<input type="checkbox"/> Del
Bresaola	40	0,00	12,80	1,04	60,56	<input type="checkbox"/> Del

Puoi ordinare l'elenco degli alimenti del tuo menù facendo click sulla riga che intendi spostare.

Apparirà un contorno rosso sulla voce selezionata:



Descrizione:	Grammi o porz:	Carboidrati:	Proteine:	Grassi:	Calorie:	V.Fisso
Fette Biscottate FibrExtra MISURA 8gr x fetta	24	16,08	2,88	1,08	85,56	<input type="checkbox"/> Del
Bresaola	40	0,00	12,80	1,04	60,56	<input type="checkbox"/> Del
Olio di oliva extra vergine	5	0,00	0,00	5,00	44,96	<input type="checkbox"/> Del
Kiwi	75	6,75	0,90	0,45	34,65	<input type="checkbox"/> Del

Premendo contemporaneamente “shift” + freccia su o giù, potrai spostare l'ordine degli alimenti.

Aggiunta di nuovi alimenti al database

Il database degli alimenti contiene già circa 700 voci, ma puoi aggiornarlo inserendo tutti gli alimenti che vuoi.

Cliccando su “Database alimenti”, e premendo il bottone “Aggiungi alimento”, puoi inserire una nuova voce editando i campi “dettaglio posti a destra della pagina:

Elenco utenti Compilazione Pasti **DataBase Alimenti**

Elenco alimenti: Il DataBase contiene 719 voci

Digita il testo da cercare....

Nome	Carboidrati	Proteine	Grassi	Calorie
Acciuga o alice, fresca	1,5	16,8	2,6	96,6
Acciuga o alice, sotto sale	2,3	25	3,1	137,1
Acciuga o alice, sott'olio	0,2	25,9	11,3	206,1
Aglio	8,4	0,9	0,6	42,6
Agnello [tessuto muscolare privato del grasso visi	0	20	8,8	159,2
Agnello cotto [tessuto muscolare privato del grass	0	35,6	14,2	270,2
Agnello, coscio crudo [tessuto muscolare privato d	0	20	2,5	102,5
Agnello, coscio, cotto [tessuto muscolare privato	0	31,1	4,5	164,9
Agnello, costoletta cruda [tessuto muscolare priva	0	20,4	2,7	105,9
Agnello, costoletta, cotta [tessuto muscolare priv	0	28,7	4,2	152,6
Agretti	2,2	1,8	0,2	17,8
Agretti, cotti [bolliti in acqua distillata senza	5,6	4,8	0,5	46,1
Albicocche	6,8	0,4	0,1	29,7
Albicocche, disidratate	84,6	5,6	1	369,8
Albicocche, sciroppate	16,1	0,4	0,1	66,9
Albicocche, secche	66,5	5	0,5	290,5
Amarene	10,2	0,8	0	44
Aminoacidi Ramificati BCAA BULK POWDERS	0	92	0	368
Anacardi	33	15	46	606
Ananas	10	0,5	0	42
Ananas, sciroppato	16,6	0,5	0	68,4
Anatra domestica	0	21,4	8,2	159,4
Anguilla d'allevamento, filetti	0,5	14,2	28,9	318,9
Anguilla di fiume	0,1	11,8	23,7	260,9

Dettaglio:

Nome:

Peso: (Default 100gr.) se diverso, si riferisce a unità o confezione


Carboidrati:

Proteine: Valori riferiti sempre a 100gr di prodotto

Grassi:

Calorie: 0 Valore calcolato secondo l'approssimazione di AtWater

Preferiti: (I nuovi alimenti sono di default "preferiti")

Immagine: 

Inserisci il nome dell'alimento.

Il peso è la quantità di prodotto in grammi che il software proporrà automaticamente quando inserisci l'alimento nel tuo menù

Per esempio se stai inserendo l'alimento "fette biscottate" e una fetta pesa 8 grammi, scrivendo 8 nella casella peso ogni volta che utilizzerai questo alimento ti verrà proposto 8 come quantitativo di default.

Inserisci la quantità di macronutrienti che il prodotto contiene ossia i grammi di carboidrati, proteine e grassi.

I valori inseriti puoi recuperarli dalle etichette del prodotto stesso e **devono essere riferiti sempre a 100gr di prodotto** indipendentemente da ciò che hai scritto nella casella peso.

Poiché come è noto un grammo di carboidrati fornisce circa 4 calorie, un grammo di proteine altre 4 e un grammo di grassi circa 9 appena inserisci i valori di questi tre elementi il software ti propone già il quantitativo di calorie contenuto in 100gr di alimento.

Premendo il tasto "Accetta valore calcolato" la casella di testo calorie si aggiorna automaticamente.

Puoi inserire il valore delle calorie in modo manuale.

Ti accorgerai come in molte etichette, specialmente dei prodotti "dietetici" le industrie barano scrivendo valori calorici inferiori rispetto ai macronutrienti contenuti.

Lascia la spunta su preferiti se vuoi che l'alimento possa essere filtrato in

un sottoinsieme del database alimenti composto dai soli elementi “preferiti”.

Uso del software per i diversi tipi di diete famose

Puoi usare questo software per compilare pasti secondo le indicazioni di tutte le più famose diete conosciute.

Puoi trovare facilmente in rete le specifiche di tantissimi tipo di diete: Classica, Italiana, Zona, Paleozoica, Dukan, Atkins, Chetogenica, etc

Di tutte troverai indicazioni precise sul deficit calorico da seguire, sulla ripartizione percentuale dei macronutrienti, sul numero dei pasti giornalieri, etc.

Non meravigliarti se tra le diete citate non ho inserito la più famosa ossia la tanto decantata dieta mediterranea.

Non è stato un caso!

Il problema è che la dieta mediterranea non è una dieta per definizione, ma più che altro una raccolta di linee guida che possono essere così riassunte:

- Maggiore consumo di [proteine vegetali](#) rispetto a quelle animali
- Riduzione dei [grassi saturi](#) (animali) a favore di quelli vegetali insaturi (olio di oliva)
- Moderazione della quota calorica globale
- Aumento dei [carboidrati complessi](#) e forte moderazione di quelli semplici
- Elevata introduzione di [fibra alimentare](#)
- Riduzione dell'apporto di [colesterolo](#)
- Il consumo di carne bianca è prevalente rispetto a quella rossa, ed è comunque limitato a una o due volte la settimana. Maggiore è invece il consumo di pesce e [legumi](#)
- I dolci sono consumati solo in occasioni particolari
- La dieta mediterranea prevede inoltre una drastica riduzione del consumo di: insaccati, super alcolici, zucchero bianco, [burro](#), [formaggi grassi](#), [maionese](#), sale bianco, [margarina](#), [carne bovina](#) e [suina](#) (specie i tagli grassi), strutto e [caffè](#).

Nonostante si possa essere d'accordo con la totalità dei riferimenti che hai appena letto, la mediterranea non può essere definita una dieta in quanto nessuno ha mai dato una precisa indicazione del rapporto tra i macronutrienti che occorrerebbe seguire e capisci bene che sempre in accordo a quanto sopra si potrebbero stilare piani alimentari con filosofie diametralmente opposte.

Per farti un esempio cercherò di indicarti le modalità per adattare il compilatore ad una strategia alimentare come la dieta a “zona”.

Analogamente potrai utilizzare il compilatore per altri tipi di dieta.

Dieta a Zona

In rete puoi trovare tantissima documentazione su questa famosa dieta per cui mi limiterò a scrivere l'essenziale sulla sua descrizione e i suoi principi e cercherò più che altro di aiutarti ad impostare il software al fine di compilare dei menù giornalieri sfruttando la filosofia di questo modo di alimentarsi.

Il fondatore della **dieta a zona**, il biochimico americano **Barry Sears**, sostiene che equilibrando i tre macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) si può raggiungere uno stato fisico e mentale ottimale (“la zona”).

In particolare, Sears sostiene che mantenendo il rapporto proteine/carboidrati intorno a 0,75 (ad ogni pasto), si otterrebbe un controllo ottimale dell'insulina e un perfetto equilibrio tra questo ormone e il suo antagonista che è il glucagone.

Si attribuirebbe a questo regime alimentare anche una maggior produzione di eicosanoidi “buoni” molto importanti per la nostra salute.

La ripartizione percentuale dei macronutrienti in questa dieta è la seguente:

40% carboidrati
30% proteine
30% grassi

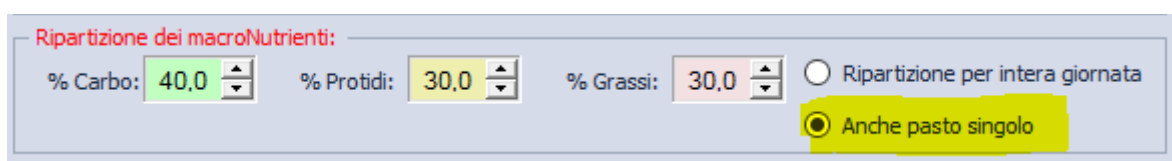
Nel primo esempio di questo manuale su come impostare una dieta classica, abbiamo visto che la quantità ottimale di proteine per kg di massa magra per una donna di 30 anni alta 165cm corrispondeva al 13,5% del totale delle calorie assunte nella giornata.

Da questo si è indotti a pensare che una dieta con il 30% di proteine è sicuramente una dieta iperproteica e quindi potenzialmente dannosa.

Non è così, semplicemente per il fatto che nella stesura di questa dieta si parte proprio dal fabbisogno normoproteico dell'individuo e da questo si calcolano le calorie giornaliere.

Spero di chiarire meglio questo concetto con un esempio pratico:

Impostiamo nel software le percentuali di macronutrienti indicate da Sears:

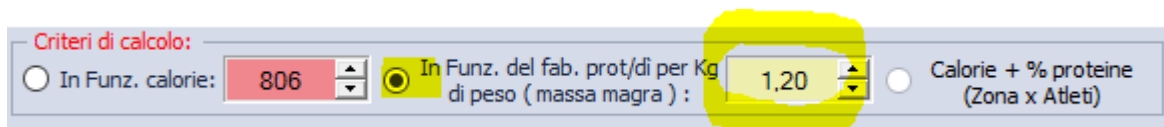


Ripartizione dei macroNutrienti:

% Carbo:	40,0	% Protidi:	30,0	% Grassi:	30,0	<input type="radio"/> Ripartizione per intera giornata
						<input checked="" type="radio"/> Anche pasto singolo

Nota che (sempre su indicazione di questa dieta) ho spuntato la casella “Anche su pasto singolo” .

Procedo poi a settare i criteri di calcolo “In funzione del fabbisogno proteico” e regolo il valore desiderato di proteine x kg di massa magra a 1,2:



Criteri di calcolo:
 In Funz. calorie: 806
 In Funz. del fab. prot/di per Kg di peso (massa magra) : 1,20
 Calorie + % proteine (Zona x Atleti)

Avrai notato che il software ha calcolato immediatamente le calorie corrispondenti ai criteri inseriti e il numero che viene fuori è solo 806!!

L'apporto di proteine ideali del soggetto dell'esempio pari a 1,2 grammi per kg di massa magra è uguale a:

$$1,2 * 50,5 = 60,6 \text{ grammi}$$

Un grammo di proteine equivale a 4 calorie, quindi le calorie giornaliere fornite da questo macroalimento equivalgono a:

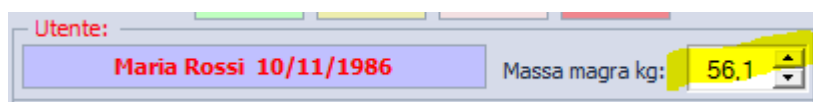
$$60,6 * 4 = 242,4 \text{ kcal}$$

242,4 kcal costituisce circa :

- il 13,5 % di una dieta di 1800 kcal complessive
- il 30 % di una dieta di 806 calorie

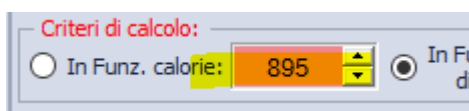
Da questi semplici calcoli si capisce subito che la dieta a zona non è una dieta iperproteica, ma è fortemente ipocalorica.

Sears dice di usare il peso forma per il calcolo del fabbisogno proteico quindi nel nostro esempio dovremmo modificare la casella di testo indicante la massa magra con il valore di 56,1kg invece di 50,5kg



Utente:
Maria Rossi 10/11/1986
Massa magra kg: 56,1

il software ricalcolerà le calorie corrispondenti che aumentano a 895.



Criteri di calcolo:
 In Funz. calorie: 895
 In Funz. del fab. prot/di per Kg di peso (massa magra)

Un po meglio, ma sempre troppo poche!!

Se una dieta di questo tipo può andare bene per individui che non praticano sport, sarebbe impossibile da seguire per soggetti sportivi.

Il paradosso è che questa dieta viene spesso indicata come la dieta degli atleti e quando ad uno “zonista” si espongono le perplessità che ho appena messo in risalto, la risposta è che per gli atleti pur mantenendo un rapporto proteine/carboidrati pari a 0,75, si può alzare la quota di grassi per supplire all'introito calorico troppo basso, ma francamente ho sperimentato su me stesso questo sistema con risultati pessimi.

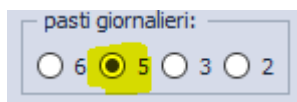
La quota di carboidrati introdotta con l'alimentazione è infatti troppo alta per permettere la produzione di chetoni (vedi dieta chetogenica) e consentire al corpo di fare uno switching metabolico verso il consumo dei grassi, ma contemporaneamente l'energia apportata dai carboidrati, sarebbe troppo poca per sopportare allenamenti aerobici di una certa durata.

Ho fatto pure degli esperimenti usando una semplice macchinetta come quella usata dai diabetici per misurare in casa il valore della glicemia e vi posso assicurare che l'incremento della stessa (ed indirettamente la produzione di insulina) dopo l'assunzione dei cibi, è proporzionale esclusivamente al carico glicemico, ossia alla quantità di zuccheri ingeriti e non è influenzata dalle proteine che ingeriamo assieme agli zuccheri.

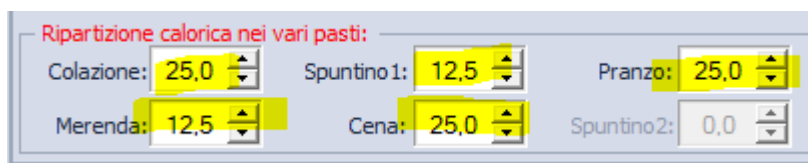
A mio modesto parere dunque, tutto si basa su una grossa bufala.

Dato che si tratta di una ipocalorica normoproteica, la dieta è comunque efficace e sicura, potrebbe essere ottima per i bodybuilders che assumono più proteine del normale, ma non può essere una dieta per la vita e credo che non sia adatta ad atleti di fondo che vedrebbero presto decadere le proprie prestazioni.

Se decidi di seguire questa dieta, dopo aver impostato il software con le indicazioni che ti ho appena dato, puoi compilare i tuoi pasti normalmente come già saprai fare impostando però il numero dei pasti a 5,



la ripartizione percentuale delle calori nei pasti seguendo lo schema della figura sotto e rispettando la ripartizione dei macronutrienti per il singolo pasto, spuntini compresi.



In riferimento all'esempio che ci ha accompagnato in questo manuale una colazione potrebbe essere:

Elenco alimenti:		Colazione						
Digita il testo da cercare....		Descrizione:	Grammi o porz:	Carboidrati:	Proteine:	Grassi:	Calorie:	V.Fisso
Tonno al naturale RIO MARE 56gr/pz		Fette Biscottate FibrExtra MISURA 8gr x fetta	24	16,08	2,88	1,08	85,56	Del
Tonno, fresco		Bresaola	40	0,00	12,80	1,04	60,56	Del
Tonno, in salamoia, sgocciolato		Olio di oliva extra vergine	5	0,00	0,00	5,00	44,96	Del
		Kiwi	75	6,75	0,90	0,45	34,65	Del
				0,00	0,00	0,00	0,00	Del

che risulta già autonomamente equilibrata rispetto al resto dei pasti della giornata.

Pasto:	22,83	16,58	7,57	225,73
Obiettivo Pasto:	22,38	16,78	7,46	223,79

Esistono tante varianti della dieta a zona:

- Zona italiana
- Zona mediterranea
- PaleoZona
- etc.

Pur basandosi sui principi di Barry Sears, talune di queste varianti sono più restrittive nella scelta degli alimenti come la PaleoZona ed altre invece cercano in qualche modo di presentare piccole mutazioni nel vano tentativo (a mio opinabile parere) di adattare questa alimentazione agli sportivi.

Purtroppo il tempo è tiranno e tra le altre cose certi argomenti esulano dallo scopo di questo piccolo manuale d'uso, ma presto spero di completare la trattazione dei miei personali esperimenti alimentari cercando di trattare nella maniera più semplice e comprensibile a tutti argomenti complessi ma interessanti che spaziano dalla fisiologia del digiuno, alle diete aminoacidiche e chetogeniche.

Sperando di essermi reso utile in qualche modo, ti auguro una buona dieta!

Continuo come promesso aggiungendo un articoletto che riguarda le diete chetogeniche:

Diete chetogeniche

All'inizio di questo manuale, parlando del computo delle calorie, ho scritto che in alcuni regimi alimentari il computo calorico, pur rimanendo sempre valido, va comunque rivisto in qualche modo.

La chimica che sta dietro la fisiologia del nostro corpo è molto complicata ed esula da questo articoletto che non ha la minima pretesa di essere esaustivo da questo punto di vista.

Cercherò piuttosto, semplificando enormemente nella speranza di essere chiaro, di esporre alcuni concetti importanti e di nostro interesse ai fini del dimagrimento.

Nel nostro corpo, la riproduzione cellulare, la crescita e qualsiasi reazione chimica che ci consente di muoverci, di produrre calore, etc è possibile grazie alla produzione di una sostanza chiamata Adenosin trifosfato (ATP)

Puoi immaginare l'ATP come la nostra moneta di scambio e per analogia i vari macronutrienti come fonti di denaro.

La produzione di ATP è preceduta da due processi chimici importanti che sono:

- La “glicolisi”, che converte i carboidrati in **ossalacetato**.
- La “beta-ossidazione” che converte i grassi in **acetyl-CoA**

Queste sostanze attraverso una serie di reazioni chimiche che vengono indicate come ciclo di Krebs, sfruttando l'ossigeno assunto con la respirazione, vengono trasformate in ATP.

Le proteine, che normalmente svolgono una funzione plastica costituendo i mattoni di tutti i nostri tessuti, nel caso in cui i carboidrati scarseggiano, possono essere prima degradate in zuccheri attraverso la “gluconeogenesi” e dopo possono entrare a far parte del processo di produzione energetica al pari dei carboidrati.

L'ossalacetato derivato dai carboidrati è un substrato indispensabile affinché avvenga il ciclo di Krebs ed affinché l'acetyl-CoA proveniente dai grassi possa dare la maggior resa di ATP.

Da questo nasce la famosa affermazione che avrai sentito tante volte:

“I grassi bruciano al fuoco dei carboidrati”

Nei tempi odierni in cui la scienza della nutrizione è manipolata dalle "multinazionali del frumento" viene consigliato da tanti alimentaristi un consumo di carboidrati esageratamente alto (**se non sei un atleta**), ed è quindi più che logico che la sopra riportata affermazione biochimica venga fraintesa e

usata come scusa per "avallare" alcune ancestrali teorie che hanno poco di scientifico.

Cosa accade realmente quando abbiamo scarsa disponibilità di glucosio?

Durante le diete "**low carbs**" o nelle più estreme diete chetogeniche, il ciclo di Krebs viene rallentato o del tutto bloccato.

L'AcetilCoA presente, viene utilizzato per la produzione di **corpi chetonici**, dai nomi complessi come **acetone**, **acetoacetato** e **acido β -idrossibutirrico**, che divengono carburante d'elezione per le cellule del Sistema Nervoso Centrale, per il muscolo cardiaco e per tutto il corpo in generale.

Si potrebbe affermare che in mancanza di glucosio, i grassi non bruciano più al fuoco dei carboidrati, ma "si spengono al freddo della chetosi".

In parole ancora più povere, eliminando dalla nostra dieta i carboidrati, non appena si esauriscono quelle poche riserve di glicogeno accumulato nel fegato e nei muscoli (qualche giorno) il corpo attua uno "switching metabolico" trasformandosi con gradualità da una macchina brucia zuccheri in una macchina brucia grassi.

Questa capacità di adattamento del nostro corpo, sviluppata in due milioni di anni, ha permesso ai nostri antenati di sopravvivere a lunghi periodi di carestia ed è un processo assolutamente normale e fisiologico.

La produzione di energia dai corpi chetonici rispetto al ciclo di Krebs ha un rendimento inferiore per cui un grammo di grasso invece di fornirci 9 calorie ne fornisce solo 7, inoltre i corpi chetonici non possono essere conservati e riutilizzati come accade per i grassi.

Quando 2 molecole di acetyl-CoA si fondono in un corpo chetonico, non possono essere più divise, ne utilizzate per altre reazioni per cui se il corpo chetonico (prodotto tra l'altro sempre in surplus) non viene utilizzato, verrà eliminato con l'urina e attraverso la respirazione (alito acetico).

Ai fini del dimagrimento, il vantaggio metabolico di questo tipo di diete è dunque evidente.

E' come se a parità di energia spesa consumassimo il 30-35% in più di calorie.

Un'altro vantaggio non da poco è l'effetto anoressante ed euforizzante dei corpi chetonici.

Si ha poca fame e normalmente si è molto lucidi e ottimisti.

Poiché i carboidrati sono quasi del tutto assenti (<30gr/dì) la dieta si compone di una normale razione di proteine e di un quantitativo di grassi superiore anche al 70% e questo rende i pasti estremamente sazianti.

Penserai che sia assurdo dimagrire mangiando cibi annegati nell'olio d'oliva o insalate condite con maionese o ancora panna (senza zucchero), mascarpone, burro, etc, ma il trucco come avrai capito è che in mancanza di

insulina questi grassi non vengono stoccati come riserve e persino il profilo lipidico del sangue migliora notevolmente.

I trigliceridi e il colesterolo diminuiscono e si normalizzano.

Le chetogeniche risultano “protein sparing”, cioè molto conservative nei riguardi della massa magra.

Inizialmente quando le riserve di glicogeno si esauriscono, per far fronte all'esigenza di glucosio soprattutto da parte del sistema nervoso centrale e del cervello in particolare, vengono prelevati aminoacidi (massa magra) per essere trasformati in zuccheri attraverso la gluconeogenesi, ma a distanza di qualche giorno tutto il corpo si adatta al consumo dei corpi chetonici e questo processo rallenta enormemente e la massa magra viene preservata meglio che in altre diete.

A livello pancreatico, le chetogeniche, contribuiscono al miglioramento metabolico in pazienti con insulino-resistenza³.

Nonostante tutti i vantaggi elencati, le critiche a questi regimi alimentari non mancano e a torto queste diete vengono spesso indicate come insalubri per la nostra salute.

Un medico al quale ho confidato di seguire questo tipo di dieta, mi ha addirittura detto che stavo alterando il mio pH ematico rischiando il coma e la morte!!

Inizio subito col dire che le diete chetogeniche non sono e non devono essere iperproteiche anche perché un eccesso di proteine blocca il processo chetogenico.

Nella chetosi fisiologica (indotta dalla dieta), la presenza di corpi chetonici nel sangue passa da 0.1 mmol/dl fino a circa 7 mmol/dl, senza però determinare alterazioni del pH ematico.

Nulla a che vedere con la **chetoacidosi metabolica** che si instaura nei soggetti diabetici e che realmente può risultare fatale.

Ci sarebbe ovviamente da meravigliarsi se un medico fa questo tipo di confusione, ma purtroppo succede!!

Contrariamente a ciò che accade nel soggetto diabetico la glicemia viene mantenuta su livelli normali grazie all'utilizzo di aminoacidi glucogenetici e, soprattutto, glicerolo, derivante dalla demolizione di acidi grassi, per la formazione di glucosio ed inoltre la possibilità del soggetto sano di produrre insulina a differenza del diabetico, scongiura totalmente il rischio di effetti collaterali.

Personalmente mi trovo molto bene con questo tipo di alimentazione, ma riconosco che pur presentando molti vantaggi, non è una dieta adatta a tutti.

Siamo troppo abituati al consumo sfrenato di carboidrati ed eliminarli è veramente impresa ardua.

³ Mitchell GA, Kassovska-Bratinova S, Boukaftane Y, et al. Medical aspects of ketone body metabolism. Clin Invest Med 1995;18:193-216

Occorre una certa “maturità alimentare” e una assoluta consapevolezza di quello che si sta facendo.

I primi giorni, quando ancora non si è instaurata la chetosi la fame è molto forte ed in maniera soggettiva si possono presentare sintomi fastidiosi che fanno desistere molte persone.

Si può avere astenia, sonnolenza, sensazione di freddo, abbassamento della pressione, emicranie, stipsi, etc

Dopo soli due o tre giorni le cose migliorano, ma un vero adattamento del corpo al nuovo tipo di alimentazione può richiedere anche un mese ed in caso di attività sportiva le prestazioni possono ridursi (solo inizialmente) anche del 50% rendendo particolarmente difficili gli allenamenti.

Ti renderai conto guardando le etichette dei cibi quanto è arduo trovare alimenti senza carboidrati ed è difficile crearsi dei menù che non annoiano.

Alcune aziende, approfittando di questo, vendono a prezzi proibitivi, cibi che assomigliano nell'aspetto e nel sapore alla pasta, al pane, ai dolci, etc pur essendo aglucidici, ma personalmente sono contrario ad alimentarmi con prodotti di origine totalmente industriale che nella maggior parte dei casi sono anche dei super concentrati di glutine.

Credo che nell'ottica del miglioramento dello stato di salute occorre mangiare nel modo più semplice e naturale possibile e una dieta chetogenica può e deve rappresentare una parentesi della nostra vita nella quale ci allontaniamo dal modello alimentare totalmente errato che le industrie ci hanno sapientemente imposto per i loro interessi.

Dobbiamo evitare i carboidrati ingerendone al massimo 30gr al giorno, ma se siamo intelligenti questi pochi grammi possono significare ½ kg di verdure cotte o crude.

Una grande insalata condita con abbondante olio d'oliva e spezie, unita a normali porzioni di pesce anche molto grasso o di carne per chi la preferisce, rappresenta un pasto altamente saziante, assolutamente chetogenico, ricco di vitamine, fibre e sali minerali.

E' il caso di spendere 20 euro per acquistare un kg di finte tagliatelle che non si sa bene di cosa siano fatte?

Se scegliamo bene i nostri alimenti selezionando la qualità e la tipologia dei grassi ingeriti, una dieta chetogenica può essere protratta anche per mesi senza problemi di nessun tipo.

Tieni presente che le prime sperimentazioni di questo tipo di diete iniziarono nel 1911 non con finalità dimagranti, ma per la cura dell'epilessia e di alcuni tumori cerebrali.

Tutt'ora esistono tanti pazienti che traggono enormi giovamenti da questo tipo di dieta e la propongono per anni senza problemi.

A proposito di tumori, una delle tecniche diagnostiche più usate per il rilevamento di masse tumorali e delle metastasi è la PET (Tomografia ad

emissione di Positroni).

Questa tecnica, comporta la somministrazione per via endovenosa di sostanze normalmente presenti nell'organismo (come il glucosio, la metionina, la dopamina) ma "marcate" con molecole radioattive (radiofarmaci).

Il tomografo PET rileva la distribuzione di queste sostanze.

Poiché i tumori sono avidi di glucosio, la PET ne rivela l'accumulo ed è quindi molto utile per confermare una diagnosi di tumore, per verificare la presenza di metastasi oppure per stabilire l'efficacia di una terapia oncologica.

Per esempio, l'assenza di accumulo di **glucosio radiomarcato** in una sede in cui era stato identificato in precedenza indica che il trattamento in corso è efficace.

Non ci vuole molto a capire che una dieta chetogenica, che limita fortemente l'introduzione del glucosio (unica fonte di nutrizione del tumore) potrebbe rappresentare un valido aiuto per i pazienti affetti da queste patologie, ma l'alimentazione come al solito non viene tenuta in considerazione.

Curarsi o coadiuvare le cure classiche con l'alimentazione sarebbe troppo economico!

Se noi ci ammaliamo e rimaniamo malati aumenta il PIL, c'è crescita, diminuisce lo SPREAD.

La sanità è la più grande industria nazionale ricordava il professor Mario Monti

Scusandomi per questa breve, ma doverosa digressione, vorrei renderti partecipe della mia personalissima esperienza su questo tipo di dieta elencandoti i lati positivi e quelli negativi che ho personalmente riscontrato.

- I primi due, tre giorni sono sempre veramente difficili da superare, ma per entrare in chetosi rapidamente e soffrire il meno possibile ho adottato una tecnica efficacissima riservata solo a chi è allenato e da tempo pratica sport aerobici.
Svolgo una lunga sessione di allenamento senza ovviamente l'assunzione di carboidrati.
In questo modo il glicogeno di riserva si esaurisce in brevissimo tempo e la chetosi si instaura anche nel giro di poche ore!
- Ho sperimentato mal di testa, stipsi, abbassamento della pressione e altri piccoli effetti collaterali, ma il tutto è stato transitorio e di breve durata.
- Ho perso rapidamente (2 giorni) 3-4 kg costituiti dal glicogeno e dall'acqua ad esso legata, ma avevo la consapevolezza che avrei ripreso

questi chili immediatamente con la reintroduzione dei carboidrati per cui se il tuo obiettivo è la perdita di 5kg di grasso corporeo, devi scendere almeno di 9kg per raggiungere realmente il tuo traguardo.

- La fame è sempre molto controllabile!
- I miei risultati verificati con un esame impedenziometrico sono stati di gran lunga migliori rispetto a diete con un basso contenuto di grassi.
- Dopo un periodo di adattamento di 15-20 giorni le prestazioni sportive sono tornate alla normalità con il vantaggio di non arrivare mai a cali prestazionali nemmeno dopo 130km di ciclismo su strada senza alimentarmi.
- Le prestazioni atletiche aerobiche sono paragonabili o addirittura superiori rispetto ad una alimentazione classica, ma decadono fortemente durante sforzi anaerobici vicino a VO₂max.
Forse sarebbe l'alimentazione ideale per un maratoneta o un ciclista di gran fondo che però dovrebbe evitare di giocare posizioni in volata perché più debole.
- Ho notato la necessità di bere moltissimo durante lo sport e anche durante la giornata in generale e di conseguenza la frequenza e la quantità di urina emessa aumenta in modo anche fastidioso.
E' necessaria una integrazione di potassio e magnesio ed inoltre ho dovuto aumentare e non limitare troppo il consumo di sodio (sale da cucina) per non avere cali di pressione che si manifestavano quando per esempio mi alzavo bruscamente dal divano o da una sedia.
Tieni comunque conto del fatto che io ho naturalmente la pressione già molto bassa.
- I miei battiti cardiaci durante l'attività sportiva erano più alti di almeno il 10% in più a parità di sforzo rispetto a quando seguivo una alimentazione normale pur non arrivando a situazioni di affanno.
Se non fossi stato monitorato strumentalmente, non mi sarei accorto di questo particolare che può essere la conseguenza di una maggiore produzione di glucagone che causa una più marcata contrattilità del muscolo cardiaco.
- Ho notato (contrariamente a ciò che la logica farebbe pensare) un

leggero aumento della glicemia pur rimanendo sempre all'interno di valori normali.

- Ho notato una perdita di efficacia dimagrante in questo tipo di alimentazione quando mi sono avvicinato al 10% di massa grassa.
- La quantità di chetoni nel sangue si manteneva stabile intorno a 1,5 mmol/dl, ma saliva anche a 5-6 mmol/dl dopo un pesante allenamento aerobico.

Per misurare il tuo livello di chetosi ti consiglio di non affidarti alle strisce reagenti che si bagnano con l'urina perché sono inaffidabili.

Usa piuttosto una macchinetta tipo quella usata dai diabetici per misurare la glicemia .

Io uso "GlucoMen Lx Plus" di Menarini che molte farmacie regalano anche a chi non è diabetico.

Il trucco sta nel fatto che le striscette elettroniche reagenti costano circa 2,5 Euro cadauno ed ovviamente non sono mutuabili per soggetti sani.

Ricorda che è importantissimo reintrodurre i carboidrati con gradualità quando si ritorna ad una alimentazione normale.

Ti rinnovo sempre il mio consiglio di affidarti ad un esperto quando devi intraprendere una strategia alimentare (almeno inizialmente) ed in particolar modo in questo caso.

Solo per completezza quindi, passo alla descrizione di come adattare il software per ottenere dei menù chetogenici.

Farò riferimento sempre al soggetto utilizzato negli esempi precedenti.

Partiamo dunque impostando il fabbisogno calorico giornaliero che se ricordi avevamo stimato in 1822Kcal

Anche durante le diete chetogeniche non bisogna esagerare con le calorie.

Il fabbisogno calorico giornaliero stimato si può calcolare come precedentemente spiegato nel presente manuale ed è sempre una buona base di partenza (modificabile in funzione della risposta individuale)

A parità di calorie assunte, rispetto ad altri tipi di diete il dimagrimento sarà più consistente con una maggiore conservazione della massa magra e con meno sacrifici perché la fame è di gran lunga minore.

Non confondere la fame con la golosità!

Se hai veramente fame stai facendo qualche errore.

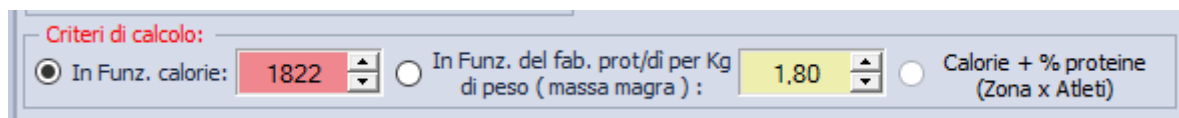
Stai assumendo dei carboidrati nascosti in qualche alimento.

Controlla bene i valori nutrizionali dei singoli alimenti.

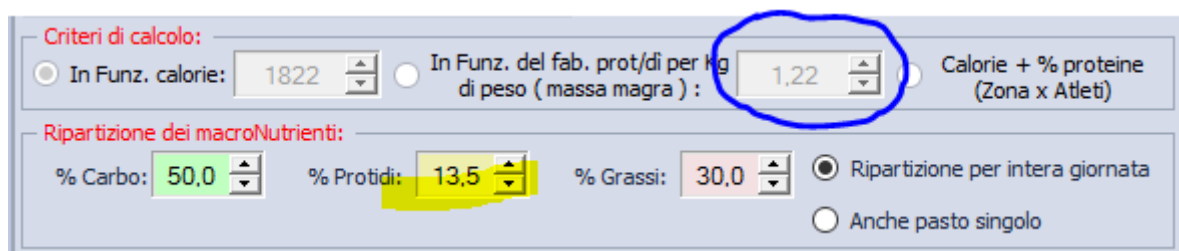
Evita l'uso di dolcificanti poiché ho personalmente sperimentato che nonostante non contengano carboidrati forse a causa del sapore dolce

producono gli stessi effetti di questi ultimi!

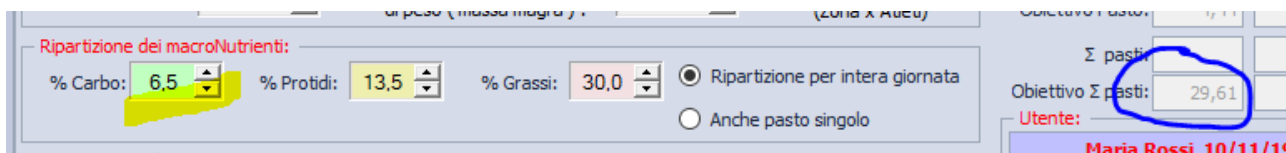
Imposta i “criteri di calcolo” in Funz.Calorie e imposta il valore a 1822Kcal:



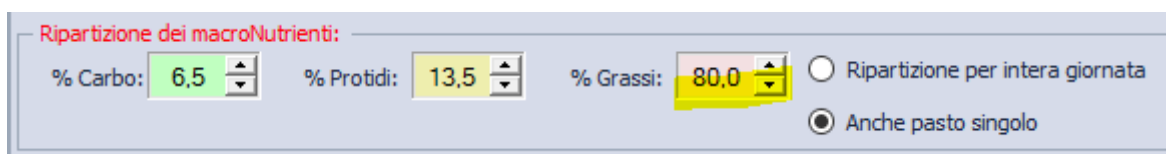
In Ripartizione dei macronutrienti, regola la percentuale delle proteine in modo da leggere nella casella cerchiata in blu (vedi figura sotto) un valore di proteine/kg di massa magra intorno a 1,2.



In Ripartizione dei macronutrienti, regola la percentuale dei carboidrati in modo da ottenere nella casella “Obiettivo sommatoria pasti” per i carboidrati un valore vicino ma non superiore a 30 grammi (vedi figura sotto).



Sempre in “Ripartizione dei macronutrienti, aumenta la percentuale dei grassi in modo che la somma %Carbo + %Protidi + %Grassi torni a 100%



Per spartire i pochi carboidrati presenti nella dieta in modo uniforme, metti la spunta su “Anche pasto singolo”

Inoltre stabilisci secondo i tuoi gusti e le tue abitudini il numero di pasti giornalieri e la percentuale calorica di ogni pasto.

Se fai solo i tre pasti principali, puoi inserire i valori che trovi nella figura sottostante:

