

Vorrei partire da un sacrosanto presupposto per il dimagrimento che è tanto facile da capire quanto difficile da attuare:

*ciò che fa perdere peso non è quello che mangio o quello che evito ma è il deficit calorico!!!*

Vale a dire che si perde peso quando le calorie che introduciamo sono inferiori rispetto a quelle consumate. A questo punto la strategia per dimagrire è presto creata: muoviamoci di più e mangiamo di meno...

Tendenzialmente tutte le diete, soprattutto all'inizio, funzionano, perché la persona che decide di affrontarle è motivata e starà molto attenta a ridurre l'introito calorico; la prima risposta dell'organismo, molto visibile in termini numerici, è la perdita di peso, dettata più che altro da una forte riduzione di glicogeno, vale a dire il "magazzino" in cui vengono depositati i carboidrati e che funge da riserva energetica; il glicogeno per essere immagazzinato necessita di acqua al quale "legarsi". Quando l'energia introdotta diminuisce il corpo va ad intaccare queste riserve, che inevitabilmente diminuiscono, e con esse anche la quantità di acqua presente nel corpo: ecco così che il peso scende.



La dieta chetogenica, molto di moda nell'ultimo periodo, sfrutta e amplifica questo meccanismo; essa sostanzialmente consiste nella riduzione calorica generale, ma soprattutto insiste sul quasi azzeramento dell'apporto di zuccheri e carboidrati a favore dei grassi (le proteine rimangono quasi invariate).

## **Ma i grassi non fanno ingrassare?**

Se siete stati attenti a quello che ho scritto prima sapete che la risposta è: dipende. Dipende se c'è un surplus calorico.

Il meccanismo fisiologico alla base della chetogenica è, in maniera molto semplice, il seguente: l'organismo, non avendo più zuccheri da poter utilizzare per produrre energia usa quasi esclusivamente i grassi come fonte energetica; di conseguenza le scorte che risiedono negli adipociti (cioè il grasso di deposito dell'organismo) vengono intaccate e tendono a diminuire.

La dieta si definisce chetogenica perché l'utilizzo dei grassi come combustibile metabolico porta anche alla formazione dei cosiddetti "corpi chetonici", i quali vengono massicciamente usati dal cervello al posto degli zuccheri (il cervello infatti non riesce ad utilizzare i grassi come fonte energetica).

## **Quali sono i vantaggi di una chetogenica?**

Questo tipo di restrizione di zuccheri determina rapidamente una drastica riduzione del glicogeno e conseguentemente di acqua: il corpo quindi si "asciuga" e perde peso molto velocemente; attenzione però

che il processo chetogenico per entrare a regime ed andare effettivamente ad intaccare le riserve di grasso necessita di tempo, più di una settimana almeno.

Un altro grosso vantaggio rispetto ad altre diete è il seguente: sebbene ci sia una restrizione calorica c'è comunque un apporto considerevole di grassi i quali vanno ad agire nel corpo sul controllo di due ormoni, leptina e grelina, che sono responsabili del senso di fame e sazietà: l'effetto finale sarà una soppressione dell'appetito! Ovviamente, come in tutte le diete, a lungo andare ci sarà un adattamento metabolico che ne ridurrà gli effetti

Quindi riassumiamo:

- si introducono praticamente solo grassi (e proteine) nella dieta
- il corpo brucia quasi solo grassi per produrre l'energia di cui ha bisogno

A questo punto una mente acuta potrebbe porsi la seguente domanda:

*è vero che brucio grassi ma è anche vero che ne introduco molti di più...quindi vado in pari!?!*



La risposta anche in questo caso risiede nel deficit calorico: se introduco meno calorie di quelle che brucio vado a ridurre le riserve di grasso del corpo.

### **Posso praticare il mio sport con una dieta chetogenica?**

La risposta è: certamente sì. Con alcune considerazioni.

Il nostro organismo è biologicamente strutturato per funzionare al meglio con l'utilizzo degli zuccheri come fonte energetica, quindi quando affrontiamo una dieta chetogenica dobbiamo sapere che le nostre performance non saranno al top. Questo riguarda soprattutto le prestazioni che richiedono una veloce produzione di energia, come le attività di potenza: le corse a soglia, gli scatti ripetuti, le salite in bicicletta ecc. Laddove invece siano stati programmati dei lavori di "durata", cioè allenamenti prevalentemente aerobici (i quali già normalmente attingono in maniera importante all'utilizzo di grassi) allora la performance sarà meno intaccata.

## **Da queste considerazioni cosa possiamo trarre per la programmazione degli allenamenti?**

Il punto al quale il dottor Fasano ed io siamo arrivati, confrontando numerosi studi scientifici per capire l'impatto che una dieta chetogenica ha sulle prestazioni è che un atleta che debba (o semplicemente voglia) dimagrire possa usare questo tipo di alimentazione in un periodo lontano dalle gare, in cui stia facendo una fase di costruzione della performance.

Se proprio si ha la necessità di effettuare una chetogenica in un periodo competitivo è interessante sapere che se si reintroducono alte dosi di carboidrati nei giorni precedenti la gara ci sarà un effetto di ripristino molto alto di glicogeno, non pari ad una condizione di dieta normale, ma quasi, quindi la prestazione ne risentirà molto meno.