

## I prodotti dieta chetogenica più raccomandati per ottenere veri risultati

**Pubblicato:** Lunedì 18 Maggio 2020



La **dieta chetogenica** è una delle più utilizzate da chi vuole perdere peso in modo sano e senza intaccare il tono muscolare e, per gli ottimi risultati che permette di ottenere, riscuote un successo crescente. Questo tipo di alimentazione si basa su un ridotto apporto di carboidrati, tendente quasi allo zero, a tutto favore di proteine e grassi sani.

**Dieta chetogenica: perché fa perdere peso**

Con un simile regime alimentare si ottengono diversi benefici. Il primo è che il corpo intacca le riserve di grasso per ottenere energia perché, venendo a mancare i carboidrati, l'organismo non ricava più glucosio e quindi per poter "funzionare" utilizza i grassi al posto degli zuccheri. Il secondo è che le proteine contribuiscono al senso di sazietà e riducono l'appetito, per cui non si avranno più gli attacchi improvvisi di fame ma si potranno rispettare i pasti principali e mangiare in modo più equilibrato e sano senza fare delle eccezioni che costano care e fanno inequivocabilmente naufragare la lotta contro i chili di troppo. Ultimo, ma non per ultimo, la dieta chetogenica, essendo a base di proteine, permette di raggiungere il dimagrimento senza che si intacchi il tono muscolare. Le proteine sono i mattoncini dei muscoli e solitamente tutti gli apporti nutritivi sono ridotti nelle diete ipocaloriche, compresi anche quelli da cui l'organismo ricava le proteine, per cui la perdita di peso coinvolge sia la massa grassa che quella grassa, i muscoli perdono di tono e la pelle appare meno soda. Con la dieta chetogenica, invece, i chili che si perdono sono dovuti unicamente alla diminuzione della massa grassa, la massa magra ricava invece nuovo vigore e tonicità dall'apporto di proteine consentendo così di perdere peso e di avere un fisico asciutto e tonico.

**I prodotti per la dieta chetogenica servono per davvero?**

La dieta chetogenica è un regime alimentare che richiede una ferrea disciplina e una forza di volontà degne del migliore maestro zen. L'obiettivo è quello di ridurre l'apporto di zuccheri e di spingere il fegato a produrre corpi chetonici, i chetoni sono le particelle di energia che il fegato ricava dai grassi e che vengono utilizzati dall'organismo come forma di energia. È per questo motivo che è essenziale avere un adeguato apporto proteico. La prima difficoltà, quindi, riguarda chi ha deciso di eliminare prodotti di derivazione animale dalla propria dieta, per cui dovrà trovare fonti alternative per l'apporto di proteine richiesto dalla dieta chetogenica. È per questo che esistono integratori di chetoni per vegetariani e vegani che fanno uso soltanto di chetoni ricavati in modo naturale da piante e frutti ricchi naturalmente di queste sostanze. In questo modo si favorisce il corpo a mantenere elevata la produzione di chetoni e a indurre il fegato a consumare il più possibile le riserve di grasso. Per diminuire gli accumuli lipidici, può essere utile fare ricorso anche agli integratori termogenici per la dieta chetogenica che accelerano ancor di più il processo brucia grassi e consentono così di dare un vero e proprio colpo a tutte le riserve di grasso presenti nell'organismo. La dieta chetogenica è molto apprezzata per colpire gli accumuli di grasso e sono molti gli esempi e le dimostrazioni che avvalorano la sua efficacia, per cui assumere dei prodotti per cercare di aiutare il corpo a mantenere lo stato di chetosi è un'ottima idea per massimizzare gli sforzi legati a questo regime alimentare così ristretto e severo.

**Prodotti per la dieta chetogenica: come si usano**

Solitamente i **prodotti per la dieta chetogenica** sono molto versatili e possono essere usati come più si conviene. Sono disponibili pillole o anche formulazioni in polvere che possono essere aggiunte

comodamente a frullati, yogurt o frappè consumati per colazione o come spuntino pomeridiano.

I prodotti per la dieta chetogenica fanno male?

La dieta chetogenica, così come i prodotti per la dieta chetogenica che favoriscono lo stato di chetosi e mantengono i livelli di produzione di chetoni, devono essere seguiti e consigliati da un nutrizionista professionista. Questo tipo di alimentazione si basa su un equilibrio molto delicato ed è sconsigliabile prendere iniziative personali o azzardarsi in percorsi alimentari così specifici senza la guida di un medico esperto del settore. Per ciò che riguarda gli effetti collaterali, gli integratori chetogenici naturali sono pressoché innocui, salvo presenza di condizioni di salute particolari, stati specifici, come la gravidanza, o intolleranze e allergie verso uno o più degli ingredienti utilizzati, perciò: attenzione a leggere la lista degli ingredienti e i consigli di uso!

[divisionebusiness](#)

[divisionebusiness@varesenews.it](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)