

Klaus Arndt

LA DIETA CHETOGENICA OTTIMIZZATA

LA PRIMA GUIDA SCIENTIFICA DEDICATA AL MONDO
DEL FITNESS

ELIKA EDITRICE



Declinazione di responsabilità

Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2025 Elika srl
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) – Italy
info@elika.it
www.elika.it

ISBN 9791281787001

Finito di stampare nel mese di febbraio 2025
da Rotomail Italia S.p.A.

Traduzione dal tedesco: Clizia Rocchi
Impaginazione: Martina Picone
Grafica di copertina: Sarah Bocconi
Immagini di copertina: © Shutterstock; © Unsplash; © Klaus Arndt

Titolo dell'edizione originale: *Die optimierte Keto-Diät – Neue Leistungsernährung für den Kraftsport*, 4°
Extended Edition, Novagenics-Verlag, Arnsberg 2024 Copyright © 2019-2024 Klaus Arndt

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

INDICE

Introduzione	XI
Capitolo 1. Perdere peso con la dieta chetogenica ottimizzata	1
1.1 Perché le diete convenzionali spesso falliscono	1
1.2 Non solo calorie: la dieta influenza gli ormoni	3
1.3 I carboidrati creano dipendenza?	5
1.4 Come ci si sente se si segue la dieta chetogenica ottimizzata?	8
1.5 Una perdita di grasso di gran lunga migliore	10
1.6 I grassi sono amici, non nemici	12
1.7 Con la dieta chetogenica si verifica una perdita di massa muscolare?	13
1.8 La dieta chetogenica ottimizzata è considerata malnutrizione?	15
Capitolo 2. Ottimizzare la dieta chetogenica	17
2.1 Come avviene l'adattamento alla chetogenica?	17
Un nuovo sguardo all'insulina	
2.2 I livelli di insulina determinano la perdita di grasso	21
2.3 La dieta chetogenica non implica l'eliminazione totale dei carboidrati	23
2.4 Anche le proteine richiedono insulina	24
2.5 Il controllo della combustione dei grassi tramite i livelli di insulina durante la giornata	26
2.6 Nessuna perdita muscolare nonostante una significativa riduzione calorica?	37
2.7 Troppe proteine influiscono sui livelli di insulina	40
2.8 Proteine e indice insulinico degli alimenti	41

2.9 Altri alimenti e sostanze stimolanti con effetto insulinogenico	46
2.10 Insulina: sopravvalutata nell'allenamento con i pesi	51
Capitolo 3. Alterazione dei livelli ormonali dovuta al cheto-adattamento	55
3.1 Aumento e rilascio più frequente dell'ormone della crescita	55
3.2 Calo di IGF-1	57
3.3 Aumento dell'adrenalina e della noradrenalina	58
3.4 Il cortisolo è poco influenzato dalla chetosi	59
3.5 Calo della grelina	61
3.6 Il testosterone rimane invariato o diminuisce?	61
3.7 Ormoni tiroidei in chetosi	67
Capitolo 4. Argomentazioni a favore di un'alimentazione sportiva chetogenica	71
4.1 È possibile una prestazione atletica di alto livello senza carboidrati?	71
4.2 Il tasso di combustione dei grassi in chetosi aumenta enormemente	74
4.3 Diminuzione del lattato	78
4.4 Diminuzione del quoziente respiratorio	78
4.5 I chetoni forniscono più energia del glucosio	79
4.6 Una migliore rigenerazione grazie alla chetosi	80
4.7 La chetosi risparmia le proteine	82
4.8 Riduzione del catabolismo grazie alla chetosi	83
4.9 Conclusioni	85
Capitolo 5. Determinare la chetosi	87
5.1 I livelli di chetoni nel sangue	87
5.2 È necessario misurare la chetosi?	89
5.3 Il controllo della chetosi	91

Capitolo 6. I benefici della chetosi	95
6.1 Benefici dei chetoni	95
6.2 Benefici associati alla chetosi	101
6.2.1 Chetosi e sistema cardiovascolare	102
6.2.2 Ringiovanimento attraverso l'autofagia	105
6.2.3 Diminuzione dei processi infiammatori	107
6.2.4 La sensibilità all'insulina aumenta	108
6.2.5 Chetosi e acne	109
6.2.6 La chetosi rafforza il sistema nervoso, in particolare il cervello	110
6.2.7 L'importanza della mTOR	111
6.2.8 La chetosi inibisce lo sviluppo e la diffusione del cancro	113
6.2.9 Chetosi e diabete	116
6.2.10 Altre malattie degenerative	120
6.3 Conclusioni	121
Capitolo 7. Quanto è sicura una dieta chetogenica a lungo termine?	123
7.1 La dieta dei cacciatori-raccoglitori	124
7.1.1 Altre fibre alimentari	125
7.1.2 Nessuna malattia della civilizzazione	125
7.1.3 Meno insulina con una dieta tradizionale	127
7.2 Conclusioni	129
Capitolo 8. Effetti collaterali della dieta chetogenica ottimizzata	131
8.1 Insulino-resistenza	131
8.2 Stitichezza	135
8.3 I carboidrati diventano meno tollerati	136
8.4 Antinutrienti	140

Capitolo 9. L'alimentazione nella dieta chetogenica ottimizzata	141
9.1 La quantità di calorie	141
9.2 Le prime settimane fino al cheto-adattamento	143
9.2.1 Consigli per principianti	145
9.2.2 Consigli per chi ha già esperienza	147
9.3 Perdita di grasso e aumento della massa muscolare con la dieta chetogenica ottimizzata	148
9.3.1 Perdita di grasso	148
9.3.2 Costruzione muscolare	151
9.4 Alternare la quantità di calorie nei giorni di allenamento e di riposo?	153
9.5 La distribuzione dei nutrienti	154
9.6 Carboidrati	155
9.6.1 Perché <i>low-carb</i> e non <i>no-carb</i>	155
9.6.2 Alimentazione e altri cambiamenti	156
9.6.3 Carboidrati dopo l'allenamento?	162
9.6.4 Alimenti contenenti carboidrati per una dieta chetogenica ottimizzata	162
9.6.5 I vantaggi di un elevato consumo di verdure	168
9.7 Proteine	173
9.7.1 Il fabbisogno proteico di una persona media	173
9.7.2 Il fabbisogno proteico nello sport	174
9.7.3 Il fabbisogno proteico nella dieta chetogenica ottimizzata	175
9.7.4 Anche meno proteine sono sufficienti	177
9.7.5 Aumento del fabbisogno proteico in caso di riduzione delle calorie?	180
9.7.6 È necessario il timing delle proteine?	181
9.7.7 BCAA prima o dopo l'allenamento?	182
9.7.8 Alimenti ricchi di proteine	182

9.7.9 Carne	183
9.7.10 Pesce	188
9.7.11 Cibi in scatola	191
9.7.12 Latte e latticini	192
9.8 Grassi	198
9.8.1 Acidi grassi omega-6 e omega-3	199
9.8.2 Attenzione agli oli degenerati	205
9.8.3 Grassi idrogenati	208
9.8.4 Grassi consigliati	208
9.8.5 Apporto di grassi nella dieta chetogenica ottimizzata	210
9.9 Dieta chetogenica vegetariana o vegana	211
9.10 Fabbisogno di liquidi	215
9.11 Minerali	216
9.12 Intolleranze con una dieta a base vegetale	219
9.13 Alimenti chetogenici processati	221
Capitolo 10. L'organizzazione della dieta chetogenica	223
10.1 Fare la spesa	223
10.2 Risparmiare tempo con la preparazione dei pasti	227
Bibliografia	231
Tabelle e grafici	
Tab. 1 I substrati energetici della gluconeogenesi	6
Tab. 2 Efficienza delle diverse diete per la perdita di grasso	11
Tab. 3 Glucosio, insulina e glucagone dopo un pasto ricco di carboidrati e uno ricco di proteine	19
Tab. 4 Glicemia e insulina dopo tre pasti ad alto contenuto di carboidrati	22
Tab. 5 Influenza degli alimenti su insulina e glucagone	25
Indice	VII

Tab. 6	Livelli di insulina durante il digiuno intermittente con pasti chetogenici	27
Tab. 7	Digiuno intermittente: modelli	29
Tab. 8	Digiuno intermittente: modelli combinati	31
Tab. 9	Calcolo della perdita di grasso in base alla durata della finestra di digiuno	32
Tab. 10	Critiche al digiuno intermittente nello sport	35
Tab. 11	Il metodo della dieta chetogenica ottimizzata	39
Tab. 12	Estratti dell'indice insulinico degli alimenti (FII)	42
Tab. 13	Risposta insulinica a proteine e carboidrati vs proteine e grassi	44
Tab. 14	Sostanze simili ai carboidrati	47
Tab. 15	Sostanze simili ai carboidrati nelle barrette proteiche a basso contenuto di carboidrati	50
Tab. 16	Chetosi senza influenza sui livelli di testosterone?	63
Tab. 17	Ormoni nella chetosi	68
Tab. 18	Brucciare i grassi durante l'allenamento in chetosi	76
Tab. 19	Aspetti di miglioramento delle prestazioni della dieta chetogenica ottimizzata nello sport	84
Tab. 20	Livelli di chetoni nel sangue	88
Tab. 21	Metodi di misurazione dei chetoni	89
Tab. 22	L'importanza dell'inibizione dell'NLRP3 nella chetosi	97
Tab. 23	Gli effetti del beta-idrossibutirrato	98
Tab. 24	Caratteristiche particolari del digiuno a lungo termine	99
Tab. 25	Il digiuno in Russia I: la chetosi cura le malattie mentali	103
Tab. 26	Il digiuno in Russia II: la chetosi cura asma, artrosi e reumatismi	104
Tab. 27	Panoramica dei benefici della chetosi	119
Tab. 28	La chetosi protegge dalle citotossine, compresi gli stimolanti nocivi?	126
Tab. 29	Ridotta tolleranza al glucosio con la dieta chetogenica	133
Tab. 30	Bevande alcoliche	139
Tab. 31	Fabbisogno calorico per atleti di forza	144
Tab. 32	Perdita di grasso con la dieta chetogenica ottimizzata	150
Tab. 33	Costruire i muscoli con la dieta chetogenica ottimizzata	154
Tab. 34	Apporto giornaliero di carboidrati	157
Tab. 35	Esempi di <i>refeed</i> vero e falso	159
Tab. 36	Sostanze nocive nei cereali, nella frutta secca e nei legumi	166
Tab. 37	Lectine e ossalati come ingredienti nocivi nei vegetali	167

Tab. 38	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: verdure	170
Tab. 39	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: frutta e bacche	172
Tab. 40	Apporto proteico giornaliero minimo/massimo per gli sport di forza e di resistenza	176
Tab. 41	Apporto proteico giornaliero per atleti di forza e non atleti	178
Tab. 42	Fabbisogno proteico giornaliero per atleti di forza	179
Tab. 43	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: selvaggina	184
Tab. 44	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: carne e uova	184
Tab. 45	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: frutta secca	187
Tab. 46	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: pesce	190
Tab. 47	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: latte e latticini	195
Tab. 48	Come chiarificare il burro	197
Tab. 49	Fabbisogno giornaliero di grassi per gli atleti di forza I: donne	199
Tab. 50	Fabbisogno giornaliero di grassi per gli atleti di forza II: uomini	201
Tab. 51	Acidi grassi insaturi in diversi oli	202
Tab. 52	Alimenti per la dieta chetogenica ottimizzata: grassi, erbe e altro	207
Tab. 53	Grassi consigliati	211
Tab. 54	Bevande consigliate	215
Tab. 55	Alimenti ricchi di magnesio per una dieta chetogenica ottimizzata	218
Tab. 56	Valutazione di una lista della spesa	225
Tab. 57	Combinazione frigorifero-congelatore	228
Tab. 58	Conservazione degli alimenti	229

INTRODUZIONE

Quando nel 1997 abbiamo pubblicato il libro *Die Anabole Diät – ketogene Ernährung für Bodybuilder*, non avrei mai immaginato che sarebbe stato così popolare ancora oggi. Sono sempre rimasto fedele all'allenamento con i pesi e seguo una dieta chetogenica da più di vent'anni. Ho cambiato la mia dieta più volte, provando nuovi alimenti e strategie. Ma ho anche continuato a osservare le ricerche su questa forma di alimentazione e ho fatto miei molti suggerimenti provenienti da studi scientifici, oggi disponibili in gran numero.

La "dieta anabolica" si è affermata nel corso di due decenni. Molte persone, soprattutto gli atleti di forza, la utilizzano per perdere rapidamente grasso. Vale davvero la pena pubblicare un nuovo libro sull'argomento? Assolutamente sì! Il titolo di questo libro è *La dieta chetogenica ottimizzata: "ottimizzata"* perché le raccomandazioni formulate in questo libro incorporano molte nuove scoperte sugli effetti di questa strategia di alimentazione. Ciò apre una prospettiva completamente nuova sulle numerose possibilità che una dieta chetogenica ottimizzata offre per lo sport e la salute. Inoltre, può essere facilmente adattata a diversi obiettivi. Nonostante questa flessibilità, riesce a offrire in ogni ambito risultati di gran lunga superiori a quelli della "dieta anabolica".

La dieta chetogenica ottimizzata facilita il mantenimento di una bassa percentuale di grasso corporeo, soprattutto per le persone che altrimenti avrebbero difficoltà. In questo senso, l'atleta che si è adattato in modo ottimale alla chetosi può bruciare i grassi a un ritmo mediamente superiore del 300% rispetto all'atleta che consuma carboidrati. Questo dato è notevole perché gli "acceleratori metabolici" spesso utilizzati nell'allenamento con i pesi, come la caffeina, il tè verde, l'acido idrossicitrico o persino agenti dopanti come l'efedrina, sono in grado di aumentare il tasso di combustione dei grassi solo di pochi punti percentuali.

Per ottenere una chetosi e un'azione brucia-grassi altamente efficaci, è necessario prestare la massima attenzione al controllo dei livelli di insulina. Le diete chetogeniche oggi in uso sono carenti da questo punto di

vista, in quanto non solo trascurano una pianificazione ottimale dei pasti, ma consigliano anche molti alimenti che non permettono ai livelli di insulina di abbassarsi a sufficienza, nonostante l'assenza di carboidrati. Questo impedisce la chetosi e un'efficace scomposizione dei grassi. La dieta chetogenica ottimizzata, presentata in questo libro, elimina questi errori comuni e consente di perdere grasso con una costanza e una velocità che nessun'altra dieta può eguagliare.

Inoltre, la dieta chetogenica ottimizzata pone grande enfasi sulla corretta distribuzione dei macronutrienti, che esercita anche un'influenza decisiva sui livelli di insulina. E se le elevate quantità di proteine utilizzate nell'allenamento con i pesi impedissero la chetosi? Questo libro dimostra che il metabolismo chetogenico per il mantenimento e la costruzione muscolare richiede quantità di proteine significativamente inferiori rispetto a quelle che si utilizzano oggi nell'alimentazione sportiva.

L'atleta di forza beneficia di ulteriori cambiamenti decisivi con la dieta chetogenica ottimizzata. Il quoziente respiratorio migliora fino al 25% e viene prodotto meno lattato durante il lavoro muscolare. Entrambe le cose portano a un aumento significativo della resistenza muscolare, che consente un allenamento più intenso. Inoltre, i corpi chetonici, che circolano in eccesso nell'organismo chetogenico, possono aumentare la produzione di ATP nei muscoli fino al 20%, ovvero quanto la popolare creatina!

Anche la rigenerazione dopo un duro allenamento è enormemente accelerata con una dieta chetogenica ottimizzata: gli aminoacidi non vengono quasi mai utilizzati per fornire energia durante l'esercizio fisico e questo protegge i muscoli durante l'allenamento. Inoltre, l'accumulo di radicali liberi è notevolmente ridotto e gli acidi grassi altamente insaturi delle membrane cellulari sono meno danneggiati. Entrambi consentono una riparazione più rapida delle cellule muscolari danneggiate.

Inoltre, la dieta chetogenica ottimizzata comporta un miglioramento del sistema immunitario grazie ai cambiamenti metabolici, offrendo una buona protezione contro le infezioni, un problema comune in caso di carichi di allenamento elevati. In più, l'organismo è protetto in modo ottimale dallo sviluppo di malattie degenerative come la sindrome metabolica, le malattie cardiovascolari, il diabete, il cancro e persino le malattie neurologiche come l'Alzheimer e il morbo di Parkinson.

Gli atleti, soprattutto quelli che si allenano con i pesi, traggono enormi

benefici dalla dieta chetogenica ottimizzata perché non sono più schiavi del loro metabolismo! Al contrario, questa dieta permette di controllare il proprio metabolismo come un cavallo da corsa:

- Dopo pochi giorni si verifica una rapida perdita di grasso.
- Seguendola per un periodo prolungato, si avrà una percentuale di grasso corporeo stabilmente bassa che potrà essere mantenuta con facilità.
- Il metabolismo della dieta chetogenica ottimizzata si adatta molto rapidamente a un'ulteriore perdita di grasso. La preparazione alle gare di bodybuilding o il "fare peso" nel powerlifting o nelle arti marziali non sono mai stati così facili – il tutto senza perdita muscolare!
- Il metabolismo può essere anche impostato per un buon sviluppo muscolare e della forza, senza ingrassare!
- La dieta chetogenica ottimizzata comporta una rigenerazione significativamente migliore, che consente allenamenti più frequenti o più intensi e quindi migliori progressi; anche le lesioni guariscono molto più velocemente.
- Con la dieta chetogenica ottimizzata, i muscoli non solo possono funzionare meglio, ma possono anche durare più a lungo – questo consente un notevole aumento delle prestazioni in tutte le discipline.
- Permette di raggiungere un benessere inimmaginabile, con una chiarezza mentale e un'enorme voglia di fare, che può essere attribuita all'influenza che esercita sul metabolismo cerebrale.

Tuttavia, per ottenere questi risultati non basta ridurre i carboidrati e aumentare la percentuale di grassi nella dieta. In questo libro troverete come utilizzare la dieta chetogenica per massimizzare i benefici.

Il capitolo 1 contiene un'introduzione alla dieta chetogenica. Spiega perché le diete convenzionali spesso falliscono e le ragioni per cui la dieta chetogenica ottimizzata è superiore ad altre diete in termini di perdita di grasso. Inoltre, vengono confutate le critiche spesso mosse alla dieta chetogenica.

Il capitolo 2 spiega che la dieta chetogenica ottimizzata è molto di più di uno strumento veloce ed estremamente efficace per la perdita di grasso. Si concentra sulle varie funzioni dell'insulina nell'organismo e sull'importanza del controllo dei livelli di insulina per la percentuale di grasso corporeo e la salute.

Il capitolo 3 descrive i cambiamenti nel sistema ormonale associati a bassi livelli di insulina. Nella chetosi si verificano importanti cambiamenti nella struttura ormonale, che non solo apportano molti vantaggi all'atleta, ma migliorano anche la salute.

Il capitolo 4 elenca i numerosi vantaggi che uno stato metabolico chetogenico offre all'atleta, soprattutto nell'allenamento con i pesi. Questo fornisce argomenti fondati per confutare l'affermazione secondo la quale le prestazioni atletiche di alto livello non sarebbero possibili senza carboidrati.

Il capitolo 5 è dedicato alla pratica del metabolismo chetogenico, in particolare al modo in cui la chetosi può essere misurata in modo affidabile.

Nel capitolo 6 si parla degli enormi benefici della chetosi, che non solo confutano chiaramente l'affermazione secondo la quale si tratta di uno stato metabolico "innaturale". Viene dimostrato che una dieta con fasi chetogeniche pronunciate garantisce una salute robusta e permette di evitare malattie potenzialmente letali.

Nel capitolo 7 si affronta la questione della sicurezza dell'applicazione a lungo termine della dieta chetogenica ottimizzata. La dieta dei moderni cacciatori-raccoglitori viene utilizzata per dimostrare gli effetti positivi sulla salute di un'alimentazione con bassi livelli di insulina.

Il capitolo 8 elenca i comuni effetti collaterali della dieta chetogenica ottimizzata. Vengono descritti i modi per evitarli e viene classificato il loro significato per la salute.

L'ampio capitolo 9 è dedicato alla messa in pratica della dieta chetogenica ottimizzata. Vengono descritti i vari modi in cui iniziare l'adattamento alla chetogenica e come vengono organizzate la perdita di grasso e la costruzione muscolare. Viene spiegata la distribuzione dei nutrienti e vengono elencati molti alimenti consigliati appartenenti ai tre gruppi principali, proteine, grassi e carboidrati. Vengono inoltre illustrati gli alimenti da evitare perché compromettono la chetosi. Particolare attenzione è dedicata al *refeed*, cioè all'aumento a breve termine dell'assunzione di carboidrati e alla quantità di proteine necessaria per gli atleti di forza.

Il capitolo 10, infine, descrive brevemente l'applicazione della dieta chetogenica ottimizzata alla pianificazione dei pasti. Fornisce inoltre consigli pratici per organizzare la spesa e la conservazione degli alimenti.

Vi auguro una buona lettura e, soprattutto, in bocca al lupo con la vostra dieta chetogenica ottimizzata!

Capitolo 1

PERDERE PESO CON LA DIETA CHETOGENICA OTTIMIZZATA

1.1 PERCHÉ LE DIETE CONVENZIONALI SPESSO FALLISCONO

La maggior parte dei lettori sarà interessata soprattutto al forte effetto di riduzione dei grassi della dieta chetogenica ottimizzata. In realtà, questo effetto della dieta a basso contenuto di carboidrati è l'aspetto più sorprendente, soprattutto per le persone che in passato hanno cercato di perdere peso solo nel modo "classico". Ciò si ottiene consumando meno calorie, cioè riducendo la quantità di cibo. L'obiettivo è costringere il metabolismo ad attaccare le riserve di grasso del corpo. E poiché il grasso contiene la maggior parte delle calorie (1 g di grasso contiene 9 kcal, mentre 1 g di proteine o carboidrati contengono solo 4 kcal), in una dieta convenzionale si evitano soprattutto i grassi.

È effettivamente possibile perdere peso in questo modo, ma è tutt'altro che piacevole. Infatti, se si mangia di meno, dopo pochi giorni si raggiunge un deficit calorico evidente, che si manifesta con un senso di fame lancinante. Le porzioni più piccole e povere di grassi non saziano bene e si ha sempre voglia del pasto successivo. La concentrazione ne risente e l'allenamento diventa una vera e propria sofferenza.

Solo una forte volontà può farvi rimanere in questa situazione di disagio e costringervi a perdere grasso. Ma anche con la migliore motivazione, non si può combattere per sempre contro la natura: il corpo chiede cibo! Ecco perché queste diete dimagranti di solito non durano a lungo. Al massimo, quando si raggiunge la perdita di grasso desiderata, la dieta viene interrotta e si torna alla propria alimentazione normale.

Ma perché è così difficile perdere peso con una dieta ipocalorica e povera di grassi? Per prima cosa dobbiamo chiederci perché abbiamo un eccesso di grasso corporeo. La spiegazione comune è che oggi le persone non fanno più sforzi fisici e quindi non bruciano abbastanza calorie. Il cibo in eccesso viene quindi immagazzinato come grasso invece di essere utilizzato. Questo non è sbagliato, ma è solo una parte della verità, come vedremo.

Uno stile di vita prevalentemente sedentario contribuisce certamente a rendere l'obesità un problema sempre più grave. Anche l'assunzione di troppe calorie, non commisurata a ciò che consumiamo, contribuisce all'aumento dei depositi di grasso. In passato era difficile saziarsi perché il cibo era generalmente un bene scarso e costoso, almeno per la maggior parte delle persone. Oggi, invece, il cibo è diventato molto economico e un pasto veloce si può trovare quasi a ogni angolo della strada. Tuttavia, una pizza, un kebab, i dolci della panetteria o un gelato sono tutti piuttosto sostanziosi e contribuiscono a mantenere il senso di sazietà tra un pasto e l'altro.

C'è anche una vasta gamma di snack che sono disponibili ovunque. Barrette di cioccolato, caramelle e biscotti in molti negozi tentano chi va di fretta e si trovano su molte scrivanie al lavoro. E anche questo non è sufficiente per molte persone: le bevande altamente zuccherate, come le popolari bibite o i succhi di frutta come alternative presumibilmente più salutari, vengono consumate durante tutto il giorno e forniscono anche molti carboidrati semplici. In questo senso, oggi abbiamo un'abbondanza di cibo e le molte calorie in eccesso finiscono inevitabilmente sui nostri fianchi. Oggi, infatti, le persone in sovrappeso sono più numerose che mai nella storia dell'umanità. E questo non riguarda solo i ricchi Paesi industrializzati, ma ora anche i Paesi in via di sviluppo.

In passato, una dieta ricca era sinonimo di salute e benessere. Oggi, invece, non solo siamo troppo grassi, ma spesso ci ammaliano a causa della nostra alimentazione. Ma è davvero solo la quantità di cibo che mangiamo a metterci in questa spiacevole situazione? È proprio questo il dubbio dei sostenitori della dieta a basso contenuto di carboidrati: essi sostengono che non è tanto la quantità di cibo che conta, quanto piuttosto il tipo di calorie consumate. Ritengono che il problema non siano i grassi, ma i carboidrati. E ci sono buoni argomenti a sostegno di questa tesi.