

La Dieta senza Carboidrati, o Dieta Atkins

Proponiamo la **dieta senza carboidrati** o dieta Atkins per dovere d'informazione. In realtà, recenti studi, hanno dimostrato che la "dieta Atkins", basata sul forte consumo di grassi e proteine e sulla quasi totale mancanza di carboidrati, fa male alla salute. Non solo la scarsa assunzione di carboidrati, provocherebbe gravi danni all'equilibrio del fisico. L'allarme è stato lanciato dalle pagine dell'autorevole rivista medica britannica "The Lancet". Perciò qui troverai una dettagliata scheda sulla **dieta senza carboidrati**, ma come sempre, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta, ti consigliamo di consultare il parere di un medico.

Un'alimentazione **senza carboidrati** "può determinare la produzione di chetoacidi" spiegano gli esperti, con conseguenze anche serie, tanto che gli stessi manuali relativi a questa **dieta** raccomandano controlli regolari per rilevare la concentrazione di queste sostanze nelle urine. Molti dietisti e medici, sono d'accordo nel ritenere che gli effetti della **dieta Atkins** sono tutt'altro che salutari, anche tenuto conto degli effetti collaterali come acetosi, costipazione, cefalea, affaticamento, solo per citarne alcuni.

La **dieta Atkins senza carboidrati**, molto popolare negli USA, consiste, in termini generali, nel ridurre molto i carboidrati e nell'aumentare il consumo di proteine e anche di grassi. Ritenuta per molto tempo una dieta piuttosto pericolosa per la salute, potenziale fonte di disturbi cardiovascolari, malattie renali e aumento del colesterolo, è stata recentemente rivalutata da due studi condotti negli Stati Uniti che sembrano dimostrare il contrario, cioè che chi pratica tale regime alimentare ha un più alto livello di HDL, il colesterolo "buono", che contribuisce alla prevenzione dell'arteriosclerosi.

In linea di principio possiamo dire che la **dieta senza carboidrati** si basa sul principio che l'organismo brucia sia i carboidrati che i grassi per produrre energia. I carboidrati sono il primo "combustibile" ad essere bruciato, tuttavia, se l'immissione di carboidrati è ridotta, l'organismo utilizza i grassi accumulati come primaria fonte di energia: questo porta ad una riduzione del peso corporeo e della massa grassa.

Questa la teoria, poi se funziona anche la pratica è tutto da vedere, **ti consigliamo di chiedere la consulenza di un dietista.**

Nome: *Dieta senza Carboidrati*

Obiettivo: *bruciare la massa grassa*

Alimenti consigliati: *aumentare le proteine e anche i grassi*

Alimenti sconsigliati: *ridurre i carboidrati*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.