

La Dieta Proteica

La dieta proteica dice che per dimagrire in modo efficace e far sì che il peso raggiunto duri nel tempo non bisogna per forza mangiare di meno, ma meglio.

Occorre consumare alimenti ricchi di proteine (pesce, carne magra, uova, legumi, cereali).

Il vantaggio consiste nel fatto che le proteine non possono essere immagazzinate e di conseguenza quelle in eccesso vengono eliminate.

La dieta proteica deve essere seguita solo per un periodo di tempo, dopo il quale si deve tornare gradualmente ad un corretto stile alimentare basato sul consumo di carboidrati, proteine e grassi.

Durante la dieta proteica i carboidrati non vengono eliminati completamente, si consiglia sempre l'apporto di almeno 50 grammi al giorno di glucidi per evitare l'eccessivo abbassamento del metabolismo basale.

Nella dieta proteica il consumo di tante proteine impedisce che vengano usate quelle di riserva (quelle del muscolo), con conseguenza che la perdita del peso è dovuto per la maggiore parte al calo del tessuto adiposo, inoltre in questa dieta dopo il 2° o 3° giorno non viene più percepita la sensazione di fame in quanto le proteine hanno un effetto saziante.

La prima fase della dieta proteica consiste nella sostituzione dei pasti con gli integratori proteici per circa sette giorni, in questa fase si raggiunge il cosiddetto stato di chetosi, che fa scomparire il senso di fame, inizia quindi l'utilizzo dei depositi adiposi per la produzione dell'energia per il corpo.

La seconda fase è simile alla prima, si utilizzano i cibi proteici tradizionali (carne pesce uova) in un solo pasto principale.

In entrambe le fasi, nei pasti principali è prevista la consumazione di ortaggi ed un modesto consumo di olio per il condimento.

Durante la terza fase della **dieta proteica**, dura una settimana, è prevista l'introduzione graduale di carboidrati, fino ad arrivare ad una alimentazione equilibrata.

Questa **dieta** deve essere prescritta dal medico dopo una attenta visita, il quale stabilisce il giusto apporto nutrizionale del paziente, dopo aver valutato attentamente gli esami ematochimici previsti.

Sarà sempre il medico che segue il paziente in ogni fase della dieta fino al raggiungimento del peso ideale e consiglierà per il mantenimento del peso raggiunto una giusta dieta equilibrata.

Nome: *Dieta Proteica*

Obiettivo: *dimagrire in modo duraturo*

Alimenti consigliati: *integratori proteici, carne, pesce e uova*

Alimenti sconsigliati: *condimenti*

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.