

I'm not robot  reCAPTCHA

**Continue**

| menu settimanale                                      |  |
|---|--|
| lunedì<br>ricotta + insalata<br>fresca mista          | lista della spesa<br>pane<br>formaggio<br>uova<br>biscotti<br>carne<br>nutella<br>cioccolato |
| martedì<br>gamberoni con salsa al<br>miele e zenzero  |  |
| mercoledì<br>frittata con asparagi<br>selvatici       |  |
| giovedì<br>vellutata di Piselli con<br>Pane arrostito |  |
| venerdì<br>PIZZA!                                     |  |
| sabato<br>miniburger<br>& patate fritte               | la prossima settimana...<br>serata<br>barbecue   |
| domenica<br>spaghetti alla<br>carbonara               |  |



# Dieta KETOGENICA

COME PERDERE PESO BRUCIANDO I GRASSI,  
DIMENTICANDOSI DELLE CALORIE



NUOVA  
EDIZIONE  
2021

FLAVIO MONTI

En cuanto a la elaboración de los platos, el Dr. Carrera explica que tanto en el caso de los batidos como en el de las comidas sólidas abundan los alimentos que estimulan la formación de sirtuinas. La mejora de tus hábitos, un plan de entrenamiento dirigido y el mejorar elementos como el descanso o tus niveles de estrés, poco a poco, conseguirá que te acerques a tus objetivos. Nos vemos en el próximo post compañeros. «Ese esfuerzo sobrehumano desembocará en la recuperación del peso (en el 95% de los casos, según evidencia científica) o en una ganancia mayor de peso», afirma. Lo que defienden los expertos a la hora de hablar de un peso saludable es que, en lugar de someter a nuestro cuerpo a ciclos de estados carenciales con subidas y bajadas de peso, lo ideal es focalizar en unos buenos hábitos que nos hagan sentir bien y que podamos mantener a lo largo de nuestra vida. Ver los comentarios-35%20€13€ Auditorio Miguel Ríos Hasta 15€ código descuento Gorillas en tu primer pedido Ver Descuentos ABC La dieta de las sirtuinas o dieta «Sirtfood» ha sido de las últimas tendencias en irrumpir en el panorama nutricional. En definitiva: son alimentos muy interesantes y comerlos con frecuencia no te va a hacer ningún mal en absoluto. Fase hipocalórica relativamente corta Lo cual minimizará la pérdida de masa muscular y las adaptaciones metabólicas secundarias al déficit calórico agresivo. Un período de déficit calórico acotado en el tiempo es beneficioso para la mayoría de la población. Gastronómicamente me parece una de las pocas dietas que incluyen gran variedad de alimentos. Conclusiones En definitiva, la dieta sirtfood parte de una premisa interesante: incrementar la cantidad de sirtuinas, moléculas de las que mucho se está hablando últimamente. Pero, tristemente, esto no tiene a día de hoy evidencia que lo respalde. No obstante, los alimentos incluidos me parecen de lo más saludables y muchos han demostrado beneficios tangibles para la salud, de manera que incluirlos en la dieta es una buena idea. Ah, y por último, si quieres mejorar tu salud no te olvides de que la dieta es sólo una parte, y a veces no es la más importante. El cacao, uno de los alimentos que se incluyen en la dieta Sirtfood, ¿por qué se adelgaza con la dieta «sirtfood»? La base sobre la que el adelgazamiento que se consigue con esta fórmula es que al tratarse de una dieta hipocalórica y por tanto ingerir menos calorías, la pérdida de peso es evidente a corto plazo, aunque en realidad a medio-largo plazo los efectos puedan llegar a ser opuestos, según aclara la experta de Codinma. Hoy trataremos de hacer un análisis crítico de esta dieta, entendiendo sus puntos fuertes y débiles. ¿Qué es la Dieta Sirtfood? El fundamento teórico de la dieta se basa en las sirtuinas, proteínas muy interesantes que se han podido relacionar con procesos como: Envejecimiento; Función cerebral; Inmunosenescencia; Control del ciclo celular la inflamación; o Esperanza de vida (1). Esta se caracteriza por ser un régimen hipocalórico que además va acompañado por la práctica de ejercicio y que, como seña de identidad, incluye el predominio de una serie de alimentos que estimulan la formación de sirtuinas. Además incluye un elemento esencial: la restricción calórica. ¿Cómo realizar la Dieta Sirtfood? Pues lo hace a lo bruto y siguiendo este protocolo: Primera semana Se divide en: Tres primeros días Con jugos de col rizada, rúcula, perejil, apio, manzana verde o jugo de limón junto a tres tazas de te matcha diarias y 1 comida rica en los alimentos «sirt» previamente enunciados. En cuanto al modo en el que se distribuye ese consumo de calorías, el Dr. Carrera explica que la dieta «sirtfood» tiene tres fases. En la segunda fase las calorías aumentan hasta 1.500 y se añade otra comida sólida, pero se mantienen los batidos. En la tercera fase, que es la de mantenimiento, se aumentan las calorías a 1.800 y se añade una tercera comida sólida, manteniendo igualmente los batidos. Efectivamente, sobre las sirtuinas, la comunidad científica está empezando a entender como algunos cambios en el estilo de vida (como aplicar ayuno intermitente o una dieta hipocalórica) podrían promover la expresión de estas proteínas (2). Creadores Sus creadores (Aidan Goggins y Glen Matten) intentan promover el consumo de alimentos que, teóricamente, estimularían la producción endógena de sirtuinas, que generarían los beneficios para la salud de la intervención. La pérdida de peso que la cantante Adele ha vivido en los últimos meses (los tabloides británicos hablan de más de 70 kilos) se ha atribuido a la llamada «dieta sirtfood» o dieta de las sirtuinas. Vamos a ello: Alimentos saludables Realmente, siendo honestos, la gran mayoría de los alimentos enunciados como «sirt» son perfectamente saludables y recomendables en cualquier dieta. Son alimentos ricos en compuestos bioactivos como los polifenoles, con una densidad energética elevada y que añaden otros elementos como fibra soluble. Estas circunstancias pueden llevar, según avisa el Dr. Carrera, a dejar pronto la dieta y a que se produzca el llamado «efecto rebote». El matcha es otro de los alimentos de la dieta sirtfood. Comparte esta opinión la nutricionista Sara González, quien explica que, cuando sometemos al cuerpo a una alimentación restrictiva, éste no distingue si estamos haciendo una dieta para adelgazar o si nos encontramos en un período de «hambrión». Haz click aquí. Y sabemos que a largo plazo, un envejecimiento saludable TAMBIÉN pasa por evitar la sarcopenia y sarcodinaenia con una ingesta adecuada de proteína. Precio El precio de los alimentos enunciados generalmente es alto. La intervención que los autores venden también tiene un precio elevado (por algo es una dieta de celebrities). La primera de ellas dura tres días y en ese período de tiempo se ingieren 1.000 calorías repartidas en una comida sólida y tres batidos vegetales. Además, se incluyen proteínas magras sin grasas saturadas como pavo, gambas y salmón. No sólo la reducción de calorías influye en la pérdida de peso, pues según explica el experto de CMED, también influye la realización de ejercicio intenso y la presencia de los ya citados alimentos que estimulan la formación de sirtuinas y que supuestamente (aunque eso sigue siendo objeto de estudio) hacen que aumente el metabolismo en la célula y quemes más grasa. El ejercicio también influye en la pérdida de peso. Los peligros y riesgos de la dieta Sirtfood Al tratarse de una dieta hipocalórica durante la primera fase se suele perder músculo y sentir debilidad, mareo, caída del cabello, piel seca o uñas quebradizas. ¡A seguir empoderando! Fuentes Bibliográficas Entradas Relacionadas: Evita las Dietas Milagro!, ya que pueden conllevar ciertos riesgos para tu salud... continuar leyendo Te contamos 3 Sencillos Pasos para Reducir Grasa. Esta fase en principio duraría, según aclara, hasta alcanzar «un peso saludable». Algunos de los alimentos que figuran en la llamada «dieta sirtfood», que fue popularizada por los nutricionistas británicos Aidan Goggins y Glen Matten son el cacao, el aceite de oliva, el kale, los frutos rojos (arándanos, moras, frambuesas y fresas), la cebolla roja, el té verde, el té matcha, el trigo sarraceno, las semillas de chía, el vino tinto, la canela, el perejil, las manzanas, la rúcula, las alcachofas, el tofu, las nueces y la cúrcuma. En el caso de que no sea así, el beneficio de la dieta vendría destinado únicamente por la restricción calórica, y para esto no hace falta gastarse miles de euros. ¿Qué tiene de bueno la Dieta Sirtfood? Pero la dieta también tiene algunos puntos positivos que señalar. Conclusión: quienes más necesitan mejorar su salud probablemente no puedan pagar una intervención así. Se puede tomar alcohol Incluye el vino... El alcohol no debería ser recomendado en ninguna dieta que se considere saludable. Uso de celebrities para venderla Venden la imagen de éxito de celebrities (como Adele) y hacen creer a la población que se puede replicar el éxito de estas personalidades

