

## Dieta chetogenica: fondamenti ed efficacia

Prof.ssa Annamaria Colao

Professore Ordinario di Endocrinologia e Oncologia molecolare e clinica, Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia, Università Federico II di Napoli

Chairholder della Cattedra Unesco "Educazione alla Salute e allo sviluppo sostenibile"

*Intervista rilasciata in occasione del corso ECM su "Menopausa e oltre, in salute: sfide e opportunità", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 16 settembre 2021*

### Sintesi del video e punti chiave

Si chiama "dieta chetogenica" ed è uno schema nutrizionale di moda negli ultimi anni: si tratta di un'alternativa radicale all'alimentazione ordinaria, che prevede la quasi totale eliminazione degli zuccheri e la trasformazione dei grassi in energia. La perdita di peso è assicurata, ma va gestita da esperti in metabolismo ed endocrinologia.

In questo video, la professoressa Colao illustra:

- come, per produrre energia, il nostro metabolismo utilizzi prevalentemente gli zuccheri;
- alcuni esempi di zuccheri semplici e composti;
- che cosa accade quando si introducono molti zuccheri, ma non si fa un'adeguata attività fisica;
- come nella dieta chetogenica, l'energia venga prodotta bruciando i grassi in eccesso, riducendo nel contempo lo stimolo dell'appetito;
- la quantità massima di zuccheri concessa al giorno;
- come questo tipo di alimentazione, pur agendo rapidamente nei confronti dei grassi, non intacchi la massa muscolare, una struttura fondamentale per la nostra salute.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**