

KETOS

14 bustine da 20 g

KETOS è un integratore alimentare a base di proteine del siero del latte isolate, arricchito di Sali minerali, semi di lino, ornitina alfa-chetoglutarato, carnitina, taurina e citrullina. Le proteine sono ricche di aminoacidi essenziali, in particolare i ramificati in grado di attivare la neoglucogenesi e una buona concentrazione di cisteina che stimola la produzione di glutazione (GSH) di cui è riconosciuta l'attività antiossidante. L'aggiunta di semi di lino ricchi di omega-3, fibre, lignani (composti che aiutano la digestione) e acido alfa-linoleico conferisce un benefico effetto sul cuore e sulle arterie.

L'ornitina-alfachetoglutarato, agendo sul cortisolo ed incrementando la produzione di glutamina e di GH, ha un'azione anti-catabolica e di mobilitazione del grasso. La carnitina facilita il trasporto e l'utilizzo degli acidi grassi per ottimizzare la produzione di energia. La taurina ha proprietà antiossidanti e sembra avere un benefico effetto sulla contrattilità del muscolo cardiaco. Infine la citrullina è in grado di allontanare dall'organismo i prodotti azotati di scarto.

La particolare formulazione di questo integratore ne permette quindi l'utilizzo anche in diete proteiche, nel lavoro muscolare intenso e in tutte quelle condizioni che richiedono un maggiore apporto di proteine.

CONTROINDICAZIONI

Il prodotto è controindicato in caso di patologia renale, epatica, in gravidanza, allattamento e nei bambini con età al di sotto dei 12 anni. Non utilizzare per periodi prolungati (oltre le 6-8 settimane) senza il parere del medico.

INDICAZIONI PER L'USO

Solubilizzare 1 bustina, due volte al giorno, in una quantità di acqua o latte delattosato commisurata alla consistenza desiderata.

Affinchè Ketos possa favorire una buona perdita di peso corporeo è fondamentale migliorare il proprio stile di vita e abbinare una corretta alimentazione e attività fisica.

I nostri nutrizionisti consigliano l'utilizzo di Ketos nelle diete chetogeniche.

ESEMPIO DI DIETA CHETOGENICA CON KETOS (DURATA 7 GIORNI)

La dieta chetogenica è un regime alimentare proteico a basso apporto calorico, che mette l'organismo nella condizione di utilizzare le proprie riserve energetiche. La somministrazione di sole proteine senza zuccheri induce l'organismo ad utilizzare le scorte di grassi per produrre energia. Questo processo metabolico viene chiamato chetogenesi ed è responsabile della attenuazione dello stimolo della fame, nonché di un calo di peso quasi esclusivamente a carico della massa grassa, preservando la massa magra. I corpi chetonici hanno una funzione non solo energetica ma anche anoressizzante, in quanto agiscono sul centro della sazietà a livello ipotalamico, diminuendo la sensazione di fame dopo 2 giorni di dieta. La dieta chetogena ha una durata di 7 giorni dopo i quali segue un periodo di reintegro graduale dei carboidrati. Non è assolutamente consentita l'introduzione di zuccheri, sia semplici che complessi (pane, pasta, legumi, orzo, farro, frutta, bevande zuccherate e alcoliche), mentre sono consentite tisane, caffè e tè senza zucchero. E'

fondamentale che si beva 2 L o più di acqua al giorno, visto lo stato di catabolismo e l'eccessiva produzione di tossine in cui l'organismo si verrebbe a trovare.

La perdita di peso è molto variabile, influenzata dal sesso, dell'età, dal metabolismo, ecc. Si possono perdere dai 4 ai 7 Kg.

Sono esclusi da questo tipo di trattamento i soggetti affetti da: insufficienza epatica o renale, diabete di tipo I, calcolosi, cardiopatie o chi è in cura con diuretici che eliminano il potassio.

Tra gli effetti collaterali più frequenti ritroviamo: mal di testa, alitosi e acidità di stomaco, tutti effetti derivanti dall'aumento in circolo dei corpi chetonici e dalla carenza di Sali minerali. Per i soggetti sani, la dieta proteica rappresenta una valida e sicura alternativa alla perdita di peso, purchè non superi i 7 giorni.

ESEMPIO DI DIETA

COLAZIONE

- 1 compressa di multivitaminico
- Thè, caffè o tisana, purchè non dolcificati in alcun modo
- 1 bustina di KETOS da sciogliere in mezzo litri di acqua o in 200 ml di latte a basso contenuto di lattosio (tipo zymil).

PRANZO

- Contorno di verdure/ortaggi (max 200g)
- 1 bustina di KETOS da sciogliere in mezzo litro di acqua o in 200 ml di latte a basso contenuto di lattosio (tipo zymil).

CENA

- Una porzione di carne magra (pollo, tacchino, vitello, manzo, maiale, coniglio) oppure una porzione di pesce (merluzzo, alici, polpo, calamari, spigola, orata, cernia, dentice, pesce spada, salmone, platessa)
- Una porzione di verdure/ortaggi (max 300 g)

CONSIGLI

Le verdure consentite sono: lattuga, scarole, bietole, spinaci, rucola, zucchine, peperoni, fagiolini, carciofi, melanzane, cetrioli, pomodori verdi, broccoli, cavolfiori, verza, friarielli.

In caso di fame è possibile mangiare dei finocchi; sono vietati i dolcificanti, chewingum e caramelle senza zucchero; utilizzare 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva. E' possibile utilizzare spezie, limone o aceto per condire gli alimenti; la chetogenesi può creare acidità di stomaco, pertanto si consiglia l'uso di un gastroprotettore.

Bere acqua liscia, almeno 1.5 litri, al di fuori della soluzione proteica. Camminare per 30-45 minuti al giorno.

L'utilizzo del latte, consentito solo una volta al giorno, potrebbe in alcuni casi ritardare la chetogenesi e quindi limitare il dimagrimento.