

Nutrients 2013, 5, 5205-5217; doi:10.3390/nu5125205

Article: Long Term Successful Weight Loss with a Combination Biphasic Ketogenic Mediterranean Diet and Mediterranean Diet Maintenance Protocol.

By Antonio Paoli, Antonino Bianco, Keith A Grimaldi, Alessandra Lodi and Gerardo Bosco

SINTESI

Quest'ultimo lavoro ha dimostrato che le diete chetogeniche, se correttamente utilizzate, sono efficaci e non portano ad un ri-aumento del peso: il cosiddetto "effetto yo-yo".

Già Sumithran ha recentemente dimostrato come una dieta chetogenica produca un minor aumento dei neurormoni collegati allo stimolo della fame rispetto ad una dieta ipocalorica classica.

Questo ultimo studio del Mech-Lab (diretto dal Prof. Paoli A.) pubblicato su Nutrients dimostra come, mantenendo una corretta alimentazione di tipo Mediterraneo dopo un ciclo di Tisanoreica e ripetendo tale ciclo due volte l'anno sia possibile mantenere una perdita ponderale superiore al 10%.

Degli 81 soggetti analizzati solo 8 hanno riacquisito il peso perso ed erano i soggetti che nei periodi di Mediterranea erano invece ritornati alle vecchie scorrette abitudini alimentari a base di "cibo spazzatura".

Il risultato di questa ricerca è importante perché dimostra come Tisanoreica permetta di perdere peso e di non recuperarlo a patto di adottare durante il resto dell'anno uno stile di vita sano legato alla vera tradizione mediterranea".