

## Dieta chetogena: aggiornamenti e revisioni

### LA DIETA CHETOGENA: PRINCIPI GENERALI E AVANZATI - Dott.ssa Sara Valente

#### Introduzione e Principi generali alla dieta chetogena

- storia della chetosi
- tipologie di dieta: VLCKD, SKD, CKD
- campi di applicazione
- fisiologia della chetosi: biochimica, fase di adattamento cambiamenti nella composizione corporea: chetosi e dimagrimento

#### Aspetti pratici: Come impostare una dieta chetogena passo dopo passo

- impostazione KR: keto ratio per la modulazione della chetosi
- Calcolo delle unità caloriche e dei macronutrienti
- Impostazione in base alla tipologia di dieta: VLCKD e SKD
- Integrazione necessaria
- Dieta esempio VLCKD
- dieta esempio SKD
- fasi di reintegro dei carboidrati

#### Chetogenica e sport:

- energia muscolare con e senza chetosi
- metabolismo lipidico e fonti energetiche nell'esercizio fisico in chetosi
- dieta chetogena a lungo termine ed endurance
- effetti della chetosi sull'esercizio fisico
- effetti dell'esercizio fisico sulla chetosi
- CKD e sport: panoramica generale

### CHETOGENESI IN NEUROLOGIA E ENDOCRINOLOGIA - Dott.ssa Sara Valente

- Dieta chetogena standard (SKD)
- Chetoni e Sistema Nervoso Centrale
- Ketoflu e stato di transizione ed effetti sul cervello
- Gestione del dolore cronico
- Gestione di patologie neurologiche: emicrania, epilessia, fibromialgia
- Effetti dei chetoni sull'asse HPA e regolazione dello stress adrenergico
- Tiroidite di Hashimoto
- Patologie legate alla fertilità femminile (Endometriosi e Pcos).
- Rilascio di piani alimentari pratici