

Nasce a Bologna l'Accademia sulla dieta chetogenica. Già partiti i corsi

scritto da Enzo Radunanza | 06/03/2019



Si è svolto a febbraio il primo dei tre moduli previsti per il 2019 della Ketogenic Diet Academy fondata a Bologna dalla Società Italiana di Nutraceutica. Il percorso mira a formare medici e nutrizionisti sull'impiego delle diete chetogeniche non solo nel trattamento di obesità e diabete di tipo 2, ma anche di cefalee e di alcune forme di epilessia pediatrica.

In tempi ricchi di contraddizioni in ogni aspetto della società, non fa eccezione l'alimentazione che si caratterizza per una serie di stravaganze spesso determinate proprio dal benessere.

Da un lato si assiste al forte interesse per la cucina e, dall'altro, i media ci propinano modelli che impongono un ideale di perfezione fisica che non è facile da raggiungere. Questo determina una sensazione di inadeguatezza e, in molte persone dal carattere più insicuro, causa un'ossessione per il cibo che si trasforma in preoccupanti [disturbi alimentari](#) come [obesità](#), anoressia o bulimia.

Proliferano diete di ogni genere, alcune improbabili e divulgate da personaggi che non hanno alcuna formazione scientifica e neppure una deontologia professionale. Eppure se ne parla sui social, sui giornali e in TV mentre il dovere di chi fa informazione sarebbe quello di trasmettere solo notizie scientificamente provate.

Ketogenic Diet Academy a Bologna

Per affrontare con serietà questa materia la [Società Italiana di Nutraceutica \(SINut\)](#) ha fondato a Bologna la **Ketogenic Diet Academy**, un'accademia scientifica destinata a formare medici e nutrizionisti sulle **diete chetogeniche** o "**Very Low Calories Ketogenic Diet**" che, da molti anni, appaiono un ottimo trattamento per combattere obesità e diabete mellito di tipo 2.

Dieta chetogenica: di cosa si tratta?

La **dieta chetogenica** si basa su un'**alimentazione a basso contenuto di grassi e carboidrati** (coadiuvata dall'uso di [alimenti funzionali](#)) **che attivano la chetosi**, ossia un meccanismo naturale "brucia grassi". Oltre a far perdere peso, tale diet è impiegata anche per prevenire patologie cronico-degenerative e cardiovascolari.

Dal 2015 l'[Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare](#) (EFSA) ha stabilito quali sono i requisiti che deve avere una **VLCD - Very Low Calories Ketogenic Diet** dal punto di vista delle quantità giornaliere di proteine, carboidrati, lipidi e micronutrienti (EFSA Journal 2015;13(1):3957).

«Tutto questo però - ha spiegato **Arrigo F.G. Cicero**, Direttore Scientifico del corso e Ricercatore Medicina Interna presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Alma Mater Studiorum Università di Bologna - rende indispensabile che il terapeuta conosca a fondo i presupposti biochimici, fisiologici, metabolici delle diete chetogeniche, così come le indicazioni corrette e diversificate, le diverse tipologie e modalità di applicazione nelle varie condizioni cliniche, le modalità del loro inserimento all'interno delle strategie comportamentali, senza trascurare gli aspetti solo apparentemente più semplici e "pratici" (tempi, durata, struttura e ciclicità dei protocolli)».

Ketogenic Diet Academy: i tre appuntamenti del 2019

<http://www.sinut.it>