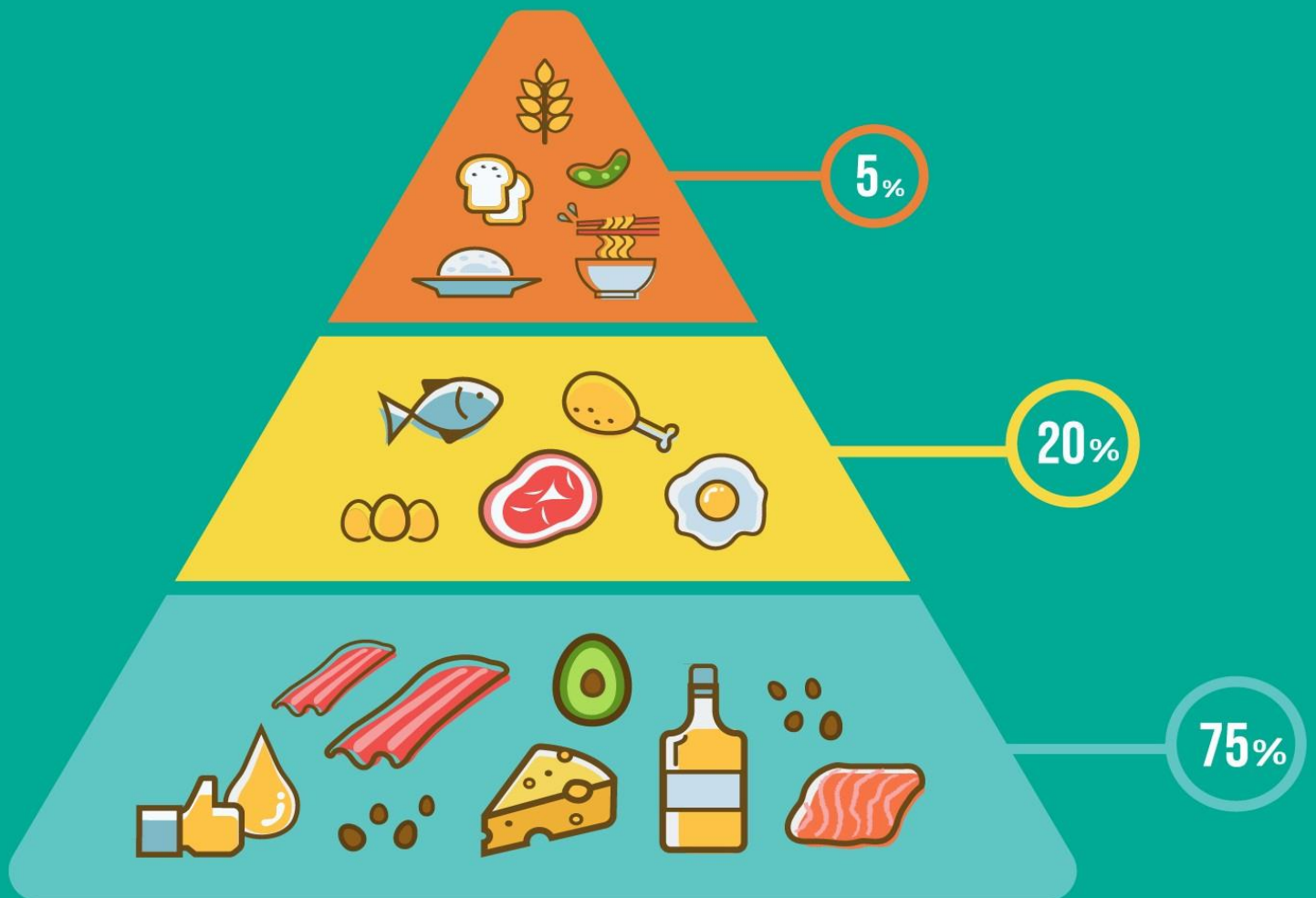


KETO TRUTH

DISCOVER EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT
THE KETOGENIC DIET AND HOW TO BE SUCCESSFUL



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar, e não há garantias de rendimentos, vendas, ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados, e ou o autor/editor/revendedor ganhará uma comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. Contudo, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Conteúdos

Introdução.....	5
Keto Explained	6
Como (e porquê) Isto funciona	9
Os principais benefícios de uma dieta Keto	12
Keto e Perda Rápida de Peso	16
O Keto não é para Todos (é para si?)	19
Alimentos: Lista de referência	22
Coisas que precisa de saber	25
Dicas & Estratégias de topo	28
Palavras finais	30
Recursos.....	33

Introdução

Já deve ter ouvido falar da dieta keto, mesmo que não saiba exactamente o que ela implica.

É uma dieta de ultra baixo teor de carbono e alto teor de gordura que demonstrou ser prometedora na gestão de diabéticos de Tipo 2 e na perda de peso.

Mas porquê todo este alvoroço? É realmente seguro? Existem efeitos a longo prazo, e pode realmente ajudar a perder peso e mantê-lo afastado?

Vamos explorar a dieta keto neste relatório especial para que possa decidir por si próprio se esta mudança de estilo de vida é ou não adequada para si.

Vamos começar!

Keto Explicado

O nome completo é *Dieta Ketogénica*, porque obriga o seu corpo a um estado *ketogénico*.

A dieta cetogénica é uma dieta rica em gorduras e pobre em hidratos de carbono originalmente inventada na década de 1920 como tratamento para a epilepsia infantil.

Se seguir uma dieta cetogénica, receberá cerca de 80% das suas calorias de gordura, que o corpo queima como combustível quando não consegue obter hidratos de carbono.

Também irá reduzir a sua ingestão de carvões para cerca de 5% do total de calorias diárias e obter o resto dos 15-20% de proteínas.

Este é um desvio bastante drástico do que todos nós aprendemos na escola como uma dieta saudável e bem equilibrada que normalmente consiste em: 20- 35% de proteínas, 45-65% de

hidratos de carbono, e apenas 10-35% de gordura.

Enquanto segue uma dieta keto, o seu corpo tornar-se-á muito bom a queimar gordura, o que, claro, é exactamente o que se quer quando se está a tentar perder peso.

Também ajuda a transformar a sua própria gordura em cetonas no seu fígado, que o seu cérebro pode utilizar para obter energia. Esta dieta é conhecida por baixar drasticamente os níveis de açúcar no sangue e de insulina, que é onde entram os benefícios diabéticos.

Existem dois tipos básicos de dieta keto: **padrão** e **alta proteína**.

A dieta padrão é a discutida acima, com cerca de 70-80% de gordura, cerca de 20% de proteínas, e apenas 5-10% de hidratos de carbono.

A dieta de alta proteína keto, tal como soa, afina as proporções para adicionar mais proteínas.

Diminui-se a gordura para cerca de 60% e aumenta-se a percentagem de proteínas para 35%.

Os fisiculturistas e os atletas precisam frequentemente de mais hidratos de carbono para obterem energia rápida, por isso, por vezes, vão afinar, e brincar com essa percentagem de carboneto.

Alguns deles seguirão também o que chamam uma dieta cíclica keto, que segue a dieta padrão durante um certo número de dias, seguida de um par de dias com carboidratos mais elevados. Também é frequentemente chamada de "carbycle".

Outros apenas aumentarão o número de carboidratos que consomem mesmo antes de um treino (uma dieta keto dirigida).

As dietas padrão e de alta proteína foram estudadas muito mais extensivamente do que as dietas cíclicas ou orientadas, por isso, neste relatório especial, vamos falar sobretudo da dieta padrão.

Como (e porquê) Isto funciona

A fim de compreender melhor como funciona uma dieta keto, vamos analisar o seu sistema digestivo e como este responde a menos hidratos de carbono.

Quando se come hidratos de carbono, encontrados em qualquer coisa das famílias de fruta e vegetais (e que inclui produtos feitos de cereais, como massas, pães e bolachas), o sistema digestivo decompõe-os em glicose.

A glucose é utilizada para fornecer energia ao organismo, e o sistema digestivo não é particularmente exigente quanto à origem da glicose.

Vai digerir uma salada saudável da mesma forma que uma barra de chocolate, por isso cabe-lhe a si decidir o que a deve alimentar.

Esta glicose é armazenada de duas formas no seu corpo: como glicogénio no fígado e no tecido muscular, e como adipose ou gordura.

Quando o seu corpo não consegue obter hidratos de carbono suficientes para se transformar em glicose, começará a queimar gordura em vez disso.

Este estado metabólico é chamado *cetose* porque um dos subprodutos desta queima de gordura é a produção de cetonas, que também pode ser utilizada para energia.

Se quiser ser super-científico, pode obter testes de respiração e urina que mostrarão a presença destas cetonas e provarão que está a fazer a dieta correctamente.

A maioria das pessoas limita-se a seguir e a confiar que está a funcionar. Também se pode dizer que o seu corpo está a produzir cetonas pelos seguintes efeitos secundários do processo: aumento da sede ou boca seca, aumento da micção, e uma diminuição do apetite.

A forma mais eficaz de colocar o seu corpo em cetose é seguir uma dieta ketogénica (keto) onde se limita severamente a ingestão de carvões (lembre-se que 5%).

Isso é cerca de 20-50 gramas por dia. O resto do tempo enche-se de gorduras e proteínas como carne, peixe, ovos, nozes, e óleos saudáveis (como coco ou abacate).

Mas é igualmente importante limitar a sua ingestão de proteínas, porque se comer demasiadas proteínas, o seu corpo começará sorrateiramente a transformar algumas delas em glicose, que ele gosta mais do que de gordura.

Também pode entrar em cetose por jejum intermitente, tal como limitar as suas refeições a um período de oito horas durante o dia e jejuar as restantes dezasseis horas.

Os principais benefícios de um Keto Dieta

Como mencionámos anteriormente, a dieta keto foi originalmente criada para ajudar na epilepsia infantil. Ainda hoje é utilizada, e as crianças podem efectivamente ter 30 a 40% menos convulsões, seguindo rigorosamente a dieta.

Para além desta doença, a dieta keto tem sido estudada em várias outras condições.

Alguns estudos mostraram um aumento da função cognitiva quando os doentes de Alzheimer seguem uma dieta ketogénica.

Pensa-se que isto tenha algo a ver com a atribuição de novo combustível ao cérebro (cetonas) e, por sua vez, a melhoria da função mitocondrial.

É necessário mais estudo para se ter a certeza, mas parece promissor.

A investigação financiada pela Fundação Michael J. Fox estudou os efeitos de uma dieta keto na doença de Parkinson.

Uma das principais características desta doença é a acumulação de uma proteína chamada alfa-sinucleína.

A dieta keto pode estimular a quebra desta proteína e reduzir a quantidade de acumulação no cérebro, mas mais uma vez, são necessárias mais provas para se ter a certeza.

Num pequeno estudo em 2016, pacientes com esclerose múltipla foram submetidos a uma dieta cetogénica durante seis meses. Reportaram uma melhoria da qualidade de vida, melhorias na saúde mental, e melhorias físicas.

Como o estudo era tão pequeno, os médicos precisam de amostras maiores e investigação mais profunda antes de poderem declarar uma ligação definitiva entre a dieta e as melhorias na EM, mas parece promissor.

Uma vez que a dieta keto é tão baixa quanto se pode obter, tem sido estudado um bom negócio com pacientes diabéticos de Tipo 2 (Tipo 1 são aqueles que não produzem insulina e requerem injeções regulares da mesma).

Embora os estudos tenham sido na sua maioria pequenos, parecem mostrar que uma dieta superbaixa em carboidratos (como a dieta cetogénica) pode reduzir a A1C (uma medida da quantidade de glicose na corrente sanguínea) e melhorar a sensibilidade insulínica nas células em até 75%.

Uma revisão de 2017 constatou que uma dieta keto estava ligada a um melhor controlo da glicose e a uma redução do uso de medicamentos - contudo, observaram que não era claro se isto era apenas o resultado da dieta, ou se estava envolvida uma simples perda de peso.

Seria de pensar que uma dieta rica em gorduras criaria estragos com o sistema cardiovascular, mas estudos demonstraram que

uma dieta keto poderia ajudar a baixar os níveis de triglicéridos, HDL, e LDL.

Uma vez que níveis elevados de colesterol estão associados a doenças cardíacas, esta é uma boa notícia. Uma revisão da informação em 2017 mostrou que uma dieta ketogénica poderia estar associada a menores riscos para a saúde cardiovascular.

Contudo, não há estudos a longo prazo e os revisores notaram que a dieta pode ser difícil de manter durante longos períodos de tempo. Precisamos de alguns bons estudos que mostrem se a manutenção de uma dieta keto reduz realmente o colesterol durante um longo período de tempo.

E finalmente, as primeiras investigações sugerem que uma dieta cetogénica pode até ter efeitos anti-tumor. Isto seria devido a um menor consumo global de calorias e níveis mais baixos de glicose em circulação (o que ajudaria os tumores a crescerem rapidamente).

Numa revisão de 2014 dos estudos com animais, foi demonstrada uma dieta keto para ajudar a reduzir o crescimento tumoral e o cancro no cólon, estômago e cérebro. No entanto, é necessária

investigação humana, com amostras maiores, mas os resultados iniciais parecem animadores.

Keto e Peso Rápido Perda

A perda de peso é uma das razões pelas quais a dieta keto se tornou tão popular. Com o keto, é possível perder um número significativo de quilos num curto espaço de tempo enquanto se segue esta dieta.

Mas será isto demasiado bom para ser verdade?

Vários estudos demonstraram que uma dieta pobre em hidratos de carbono é melhor para perder peso do que uma dieta pobre em gorduras.

Mas o problema é: as dietas com baixo teor de carboidratos são sustentáveis a longo prazo?

Uma meta-análise mostrou que os diâmetros de baixo teor de gordura perderam mais peso no primeiro ano do que os diâmetros de baixo teor de gordura, mas após esse ano, a perda

de peso pareceu igualar em ambos os grupos.

Por isso, embora seja uma grande diferença no início, pode não continuar a dar-lhe números tão significativos no final.

Mas vejamos algumas das formas como pode funcionar para si, para que possa decidir por si próprio.

Restrição calórica: cortar hidratos de carbono reduz significativamente o número total de calorias que se consome todos os dias, e está provado que isso resulta em perda de peso. Muitas dietas, de facto, dependem da contagem de calorias para serem bem sucedidas.

Perda de água: a dieta keto também funciona ao reduzir a quantidade de glicogénio no seu corpo. O glicogénio, lembre-se, é uma forma de o seu corpo armazenar glicose, e está ligado à água sob esta forma.

Assim, se se decompuser o glicogénio, a água é libertada e excretada. Isto significa que se perde uma boa parte do "peso da água" num curto período de tempo.

Controlo do apetite: a gordura e as proteínas saciam-no para que não se sinta sempre com tanta fome. Além disso, a dieta keto também pode ajudar a suprimir a hormona da fome (ghrelin), o que é uma boa notícia para a maioria das dietas.

Um estudo com 34 adultos mais velhos que seguiram uma dieta cetogénica durante oito semanas mostrou que perderam quase cinco vezes mais peso do que os que seguiram uma dieta pobre em gorduras.

Uma análise de 13 estudos diferentes concluiu que, após uma dieta keto, a perda média de mais dois quilos do que uma dieta pobre em gorduras resultava.

No entanto, pode ver que estes não são grandes números de estudo, pelo que provavelmente é necessária mais investigação, especialmente sobre os efeitos a longo prazo de seguir uma dieta rigorosa como a cetogénica.

O Keto não é para Todos (é para si?)

A verdade é que a dieta cetogénica não é para todos. Já mencionámos atletas e fisiculturistas, que requerem hidratos de carbono para uma energia rápida enquanto se exercitam.

Os hidratos de carbono libertam insulina, que conduz as proteínas para os seus músculos mais rapidamente para a musculação e o pico de desempenho. A glicose também acumula as suas reservas de glicogénio para sessões de treino mais longas ou corridas e caminhadas.

Assim, se for um atleta ou fisiculturista dedicado, poderá descobrir que esta dieta simplesmente não funciona para si.

Outra desvantagem é que, quando se inicia uma dieta cetogénica, o corpo não está habituado a utilizar cetonas para obter energia.

Quando se faz essa troca, desce-se com uma condição temporária chamada "gripe keto", onde se pode sentir fadiga, dores de cabeça, e náuseas.

A dieta cetogénica também afecta o seu equilíbrio electrolítico, o que pode dar-lhe uma sensação de "nevoeiro cerebral" em cima das outras reacções.

Também pode notar mau hálito no início, porque o seu corpo está a quebrar a gordura em vez da glicose, e isso resulta na produção de acetona.

O seu suor e urina também podem cheirar a sujidade. Felizmente, todos estes negativos são apenas temporários, pelo que não vai cheirar mal para o resto da sua vida.

Se não tiver cuidado com as suas escolhas alimentares ao seguir uma dieta keto, poderá também encontrar um problema de obstipação.

Afinal, está a cortar as suas principais fontes de fibra alimentar, como grãos e frutos inteiros. É preciso aumentar o consumo de vegetais ricos em fibras e até pensar em tomar um suplemento de fibras enquanto se está a fazer dieta.

E como em todas as dietas, a dieta cetogénica pode interferir com a sua relação com a sua comida. Pode encontrar-se obcecado com o que pode e não pode comer.

E lembre-se também de todas essas ocasiões de alimentação social. Acabou-se o bolo de aniversário. Nada de tarte de abóbora no Dia de Acção de Graças. Nada de massa.

Se é um gourmet que adora tudo sobre comida, esta dieta pode não ser a escolha certa para si.

Alimentos: Referência Lista

Alimentos a evitar:

Qualquer coisa alta em carboidratos deve ser evitada, é claro. Mas que alimentos, exactamente, têm hidratos de carbono?

Aqui está uma pequena lista:

- Açúcares: bolos, doces, refrigerantes, bebidas açucaradas, sumos de fruta, smoothies, etc. Verifique o rótulo nutricional se não tiver a certeza.
- Grãos ("amidos"): qualquer coisa feita com trigo (pão, biscoitos, etc.), massas, arroz, cereais, aveia, etc.
- Vegetais de raiz: batatas, cenouras, pastinacas, batatas doces, etc.
- Fruta: basicamente, qualquer fruta, excepto pequenas porções de bagas; e ver rasto misturado com fruta seca dentro delas

- Produtos com baixo teor de gordura ou "dietéticos":
maionese com baixo teor de gordura, molhos para
salada, condimentos, etc.
- Açúcares artificiais: rebuçados sem açúcar, pudins,
refrigerantes, edulcorantes, etc.
- Álcool: cerveja, vinho, bebidas mistas, etc.
- Alguns condimentos: ketchup, mostarda de mel, molho
barbecue, molho teriyaki, etc.
- Gorduras insalubres: óleos vegetais processados, maionese,
etc.

Alimentos a incluir:

Um bom truque para esta dieta é comer alimentos inteiros com um único ingrediente sem todos os molhos ou molhos.

Aqui estão alguns alimentos específicos que pode definitivamente comer numa dieta keto:

- Carnes: carne vermelha (como bife ou carne assada),
presunto, bacon, salsicha, frango, peru, etc.

- Peixes gordos: salmão, atum, truta e cavala

- Ovos: ovos criados em pastagens, ao ar livre, ou Omega-3 ovos inteiros
- Manteiga e Nata: manteiga de erva e creme de leite
- Queijos: queijo não processado como cheddar, cabra, creme, azul, ou mozzarella
- Abacates: ou inteiros ou em guacamole acabado de fazer
- Vegetais de baixo teor de carboidratos: vegetais verdes, tomates, pimentos, cebolas, etc.
- Nozes & Sementes: amêndoas, nozes, sementes de linho, sementes de abóbora, sementes de chia, etc.
- Óleos saudáveis: azeite virgem extra, óleo de abacate, óleo de coco
- Condimentos: sal, pimenta, ervas aromáticas e especiarias
- Edulcorantes naturais: eritritol, fruta monge, ou stevia

Coisas que precisa de saber

Permanecer numa dieta cetogénica a longo prazo pode trazer consigo alguns efeitos negativos.

Como em todas as dietas, verifique com o seu médico se é seguro com a sua condição ou medicamentos.

Se tiver problemas de vesícula biliar ou pancreática, provavelmente não deve experimentar esta dieta.

As gorduras são mais difíceis de digerir para o corpo, e especialmente duras para alguém com uma vesícula biliar pobre ou ausente ou um pâncreas pobre.

Se tiver problemas renais, provavelmente deve evitar a dieta keto. As mudanças nos equilíbrios de sódio, potássio e fluidos podem torná-lo propenso a pedras nos rins.

As crianças saudáveis não devem fazer qualquer dieta. Este é o momento em que deveriam estar a receber hidratos de carbono suficientes para a energia e proteínas para o crescimento.

Se sentir que o seu filho tem excesso de peso, fale com o seu médico sobre a melhor solução.

Se tem um historial de distúrbios alimentares, deve evitar uma dieta altamente restrita como esta. Pode reiniciar um pensamento obsessivo que não precisa de estar a fazer.

Se já fez cirurgia bariátrica ou gastrointestinal, deve evitar esta dieta.

Como mencionado acima, a gordura é difícil de digerir e se já tem problemas digestivos, esta provavelmente não é a dieta para si.

Se está grávida ou a amamentar, deve fazer uma dieta! O seu bebé precisa de todos os nutrientes que possa passar para o ajudar a crescer saudável e forte.

Pode também ter baixo teor de proteínas sanguíneas ou gordura extra no fígado a longo prazo, seguindo uma dieta ketogénica, por isso mantenha as suas consultas médicas regulares para ter a certeza de que não há problemas.

Top Tips & Estratégias

Iniciar qualquer dieta restritiva pode ser difícil, e a dieta keto é restritiva.

Aqui estão algumas boas dicas para o ajudar a ser bem sucedido:

Comece por ler os rótulos nutricionais dos alimentos.

Descubra quantos hidratos de carbono têm os seus alimentos preferidos e veja se consegue encaixá-los na sua dieta de alguma forma. Assegure-se de que não pode ter adicionado açúcar.

Verificar o iogurte para ver se é de baixo teor de gordura ou alto teor de carboneto.

Planeie as suas refeições antes do tempo.

Faça as suas compras de mercearia uma vez por semana (ou mesmo de duas em duas semanas, se puder) para que não impulsione a compra de alimentos insalubres.

O planeamento de refeições também lhe poupa tempo durante a sua semana, pelo que não tem de pensar no que deve consertar todos os dias.

Se estiver a visitar amigos ou familiares ou a frequentar uma função social, pense em levar consigo a sua própria comida.

Isso tornará muito mais fácil manter o seu plano de refeições e não terá de pedir ao cozinheiro para fazer comida especial para si.

Basta avisá-los com antecedência para não lhe arranjam uma porção daquela comida de alto teor de carboneto que está a saltar.

Pode encontrar muitas receitas keto em livros de cozinha, websites, blogs de comida, e até aplicações.

Comece a caçar e poderá encontrar muitas ideias e planos de refeições que poderá adaptar para as suas próprias escolhas individuais.

Alguns serviços de entrega de refeições também oferecem opções amigáveis.

Final Palavras

Uma dieta cetogénica pode ser óptima se se pretende perder algum peso bastante rapidamente.

É bom para diabéticos de Tipo 2 que procuram melhorar o seu controlo da glicemia, e talvez até reduzir os seus medicamentos.

É também uma boa ideia para qualquer pessoa que tente melhorar a sua saúde metabólica.

Esta dieta pode não ser uma boa escolha para atletas que precisam de energia rápida ou fisiculturistas que procuram adicionar massa muscular.

Também não é uma boa ideia se tiver problemas de rins, vesícula biliar, gastrointestinais, ou pâncreas.

Se teve um distúrbio alimentar no passado, uma dieta keto é provavelmente a ideia errada para si também. Se é um amante

de carvões, pode

beneficiar do facto de não cortar todos eles completamente. Basta escolher opções saudáveis que irão saciar a sua barriga e observar os tamanhos das suas porções.

Fale com o seu médico sobre os seus objectivos e plano alimentar para decidir se uma dieta ketogénica é adequada para si pessoalmente. Estamos apenas a arranhar a superfície em alguns dos usos terapêuticos de uma dieta cetogénica.

Embora pareça ter algumas vantagens distintas, a verdade é que não há uma dieta "tamanho único" que funcione para todos.

Se estiver apenas à procura de perder alguns quilos, lembre-se que as dietas de curto prazo realmente não funcionam.

Os dieters tendem a recuperar o que uma vez perderam, e em muitos casos, acrescentam libras adicionais. Se estiver à procura de uma mudança de estilo de vida, uma dieta keto pode ser o caminho a seguir.

O nosso conselho é entrar em contacto com um nutricionista registado se quiser realmente experimentar o plano keto.

Ajudam-no a decidir a melhor e mais saudável forma de baixar a sua ingestão de carburante e mudar o seu estilo de vida.

O melhor do sucesso!

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

Receitas Amigáveis às Chaves:

>> <https://www.delish.com/cooking/g4798/easy-keto-diet-jantar-recipes/>

Keto Diet Tips for Beginners:

>> <https://www.dietdoctor.com/low-carb/keto>

Guia de Estratégia Keto:

>> <https://www.bulletproof.com/diet/keto/keto-diet-beginners-guia/>

Alimentos amigos do Keto:

>> <https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-101>