

KETOGOURMET

*Piccola guida per famiglie
alle prese
con la Dieta Chetogena*



La nostra storia

Gli alchimisti medievali cercavano la pietra filosofale, per trasformare i metalli in oro. Con la dieta chetogena, abbiamo trovato la pietra filosofale per nostro figlio, che trasforma il cibo in una medicina più efficace e potente di tutte le altre, l'unica medicina che è riuscita a controllare le sue troppe crisi epilettiche quotidiane.

Non è un viaggio che si può fare da soli, da autodidatti, c'è bisogno della guida e del controllo di un agguerrito gruppo di medici e dietisti, ma quello che abbiamo realizzato insieme a nostro figlio è che sono le famiglie che possono fare veramente la differenza, possono far riuscire o fallire la dieta.

Ricorderemo sempre i primi giorni, la sensazione unica di vedere nostro figlio come liberato da uno scafandro, sollevato; vederlo partecipare, condividere con lui, questo gli ha e ci ha regalato la dieta.

Non per tutti la dieta funziona allo stesso modo e con la stessa efficacia, ma quello che vi possiamo dire è che vale sicuramente la pena di provare.

Questo libro nasce dalla voglia di condividere la nostra esperienza, di aiutare altre famiglie che devono iniziare la dieta e sono spaventate da questa prospettiva, oppure che sono già a dieta e hanno bisogno di qualche trucco.

La strada è lunga e difficile, ma la dieta può dare a pazienti in una condizione difficile una reale possibilità di sviluppare tutte le loro potenzialità.

"E' difficile", "è disgustosa", "rende impossibile la vita alle famiglie", "non si riesce a mantenerla per un periodo sufficiente", "i bambini rifiutano il cibo..... sono tanti i pregiudizi che fino ad ora hanno limitato la diffusione di questo trattamento nel nostro paese.

Nessuno di questi corrisponde a verità: come genitori di bambini con epilessia farmaco-resistente, conoscerete benissimo la durezza e le difficoltà di avere a che fare con questa malattia, e amministrare la dieta vi sembrerà facile in confronto a vedere vostro figlio avere 1, 10, 100 crisi al giorno senza poter fare nulla.

Perché la dieta chetogena funziona, funziona per davvero in molti casi di epilessia farmaco-resistente; e sono ormai tantissimi gli studi che provano, con gli strumenti della scienza, questa evidenza.

Certo non funziona sempre e non funziona per tutti, ma è importante che tutti coloro che ne potrebbero beneficiare, siano messi in condizione di provare questa pratica medica, validata dalla comunità scientifica internazionale, che si sta dimostrando efficace in molte patologie neurologiche, del bambino e dell'adulto.



Quanto è efficace la dieta chetogena?

Quando i medici ci hanno proposto la dieta chetogena per nostro figlio, avevamo già provato tutti i principali farmaci. Nulla fino a quel momento era stato in grado anche solo di diminuire la frequenza e l'intensità delle crisi.

In quel momento non ci siamo neppure chiesti quante probabilità avessimo di riuscire. Sapevamo che avremmo dovuto rivoluzionare la nostra vita, ma non avevamo alternative, e quindi non abbiamo avuto dubbi. *“Proviamo, ce la mettiamo tutta. Passiamo le nostre notti a studiare, a calcolare, cucinare. E se dopo tre mesi non funziona, possiamo sempre tornare a una dieta normale”*.

Le cose sono andate meglio di quanto avremmo mai osato sperare: dopo i faticosi tre mesi siamo riusciti ad ottenere il controllo delle crisi e in seguito abbiamo potuto diminuire sensibilmente anche i farmaci.

Ma il nostro è un caso isolato, oppure questa dieta può essere efficace per altre famiglie?

Le epilessie farmacoresistenti

Si stima che in Italia ci siano un totale di circa 500.000 casi di epilessia, ([Lice](#)), un esercito di cui si parla troppo poco. Alcune forme benigne si risolvono con la crescita, altre sono controllate in modo soddisfacente attraverso i farmaci, altre ancora possono essere affrontate con la neurochirurgia.

Ma c'è un mondo di cui si parla ancora meno, ed è quello delle epilessie resistenti ai farmaci. E non sono piccoli numeri: in circa il 30% dei casi, le medicine non sono in grado di controllare le crisi. E' una percentuale altissima, che la diffusione di nuovi farmaci non è riuscita a ridurre, rimasta sostanzialmente immutata negli ultimi due secoli.

Gli studi sulla dieta chetogena

Originariamente sviluppata negli anni '20 del secolo scorso, la dieta chetogena si è rivelata da subito efficace nel controllo delle crisi, proprio in quei casi che non rispondono alle terapie farmacologiche.

Dopo essere stata trascurata in favore dei nuovi farmaci antiepilettici che venivano man mano resi disponibili, a partire dagli anni '90 la dieta è tornata al centro dell'interesse della comunità scientifica.

Numerosi studi ne hanno dimostrato l'efficacia, contribuendo alla sua diffusione negli ospedali di tutto il mondo. Il primo importante studio realizzato negli Stati Uniti su 150 bambini di età compresa tra 1 e 16 anni con epilessia farmacoresistente, dimostra che, senza modificare i farmaci, dopo soli tre mesi il 34% aveva avuto una diminuzione di oltre il 90% delle crisi. (*"The efficacy of the ketogenic diet—1998: a prospective evaluation of intervention in 150 children"*, lo trovate qui [1998](#))

Un altro studio essenziale per la dimostrazione dell'efficacia della dieta chetogena perché realizzato con un gruppo di controllo, è stato fatto in Inghilterra nel 2008 (*"The ketogenic diet for the treatment of childhood epilepsy: a randomised controlled trial"*, lo trovate qui [Cross](#))

In questo caso 150 bambini tra i 2 e i 16 anni con epilessia farmacoresistente erano divisi in due gruppi, il gruppo di controllo iniziava la dieta tre mesi dopo l'altro. Dopo solo 3 mesi il 38% dei bambini che avevano iniziato la dieta aveva avuto una riduzione di oltre il 50% delle crisi, rispetto al 6% del gruppo di controllo.

La dieta chetogena come opportunità

Per capire cosa significhino queste percentuali per chi ha già provato diversi farmaci senza riuscire a controllare

le crisi, riportiamo i dati di un altro studio sull'epilessia refrattaria che indica come dopo il primo farmaco, la percentuale di efficacia decresca in modo significativo ("*Early identification of refractory epilepsy*", lo trovate qui [Refractory Epilepsy](#))

Di 470 pazienti che non avevano ancora ricevuto un trattamento per l'epilessia, il 47% aveva ottenuto il controllo delle crisi dopo il primo farmaco. Solo il 14% dei pazienti aveva ottenuto il controllo delle crisi con il secondo o terzo farmaco, e il 3% dalla combinazione di due farmaci.

Questo significa che *dopo aver provato diversi farmaci, la percentuale di successo con il farmaco successivo, si riduce moltissimo.*

La dieta chetogena, se fatta correttamente, riapre invece una possibilità concreta per chi è farmacoresistente, e quindi avrebbe pochissime possibilità di raggiungere il controllo delle crisi con i farmaci antiepilettici.

Spesso la dieta funziona in combinazione con i farmaci, ma ci sono anche molti casi nei quali i farmaci possono essere diminuiti, o addirittura sospesi.

Per questo, anche in Italia dovremmo fare di più per rendere la dieta chetogena disponibile per tutti coloro che ne potrebbero beneficiare.



Orientarsi nella dieta

La dieta chetogena è una dieta medica, che può essere prescritta e seguita solo da un'equipe medica specializzata: non fate mai la dieta chetogena da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.

Premesso questo punto fondamentale, speriamo che questa piccola guida, scritta da una famiglia che si è costruita nel tempo un'esperienza sul campo, vi sarà utile a trovare la vostra strada nella dieta.

Il cibo e i macronutrienti

Tutti gli alimenti che costituiscono il nostro cibo, una volta tolta l'acqua, sono formati principalmente da tre famiglie di molecole: i carboidrati, le proteine, i grassi; ci sarebbe anche una quarta famiglia, che, per ovvie ragioni non ci interessa: gli alcoli.

Tratteremo in seguito i micronutrienti, cioè tutte quelle molecole presenti nel cibo in piccolissime quantità (vitamine, minerali), essenziali in una dieta sana e bilanciata.

Ci sono cibi che contengono un solo componente (l'olio contiene solo grassi, lo zucchero contiene solo carboidrati), ma di solito nei cibi sono presenti tutti, in percentuali diverse.

Per questa ragione, la quantità in grammi di grassi, proteine e carboidrati non è quasi mai uguale al peso in grammi di un alimento; per esempio 50 grammi di petto di pollo contengono solo 11,7 grammi di proteine (e 0,4 grammi di grassi.)

Quando mangiamo, gli alimenti ci forniscono come prima cosa energia: la quantità di energia sviluppata da un alimento si misura in KiloCalorie (Kcal).

Le molecole di grasso forniscono più del doppio dell'energia fornita sia dalle proteine, che dai carboidrati. Un grammo di grassi sviluppa 9 Kcal, mentre un grammo di carboidrati o di proteine sviluppano entrambi 4 Kcal: a parità di peso, i cibi che contengono molti grassi sono quindi più calorici.

La dieta chetogena per l'epilessia è una dieta composta per la maggior parte di grassi, con un corretto apporto di proteine e un ridottissimo apporto di carboidrati.

La dieta chetogena per l'epilessia *non è una dieta iperproteica*, ed è molto diversa dalle diete chetogene dimagranti.

La produzione metabolica di energia

Anche quando stiamo fermi o dormiamo, il nostro corpo brucia energia; per compensare l'energia che bruciamo abbiamo bisogno di mangiare, così che il cibo si possa trasformare in nuova energia.

Normalmente per produrre l'energia di cui ha bisogno, il corpo usa soprattutto i carboidrati, mentre i grassi vengono immagazzinati come riserve.

Quando digiuniamo, il corpo si attiva per bruciare queste riserve; per farlo deve accendere un altro "motore", cioè attivare un altro processo metabolico per produrre l'energia di cui ha bisogno dai grassi e non dai carboidrati.

La dieta chetogena rende stabile questo metabolismo di emergenza, dando al corpo l'illusione di essere a digiuno (perché assume pochissimi carboidrati); il controllo della quantità di calorie assunte è necessario per bruciare tutti i grassi presenti nel cibo, senza acquistare peso in eccesso.

La dieta chetogena è quindi una dieta nella quale la maggior parte dell'energia che serve al corpo viene prodotta dai grassi, e l'apporto degli altri nutrienti è o normale (proteine) o molto ristretto (carboidrati).

La Chetosi

Il processo che regola il metabolismo durante una dieta chetogena si chiama chetosi. La dieta chetogena induce il corpo a essere *stabilmente* in chetosi.

Quando il corpo è in chetosi, il fegato produce delle molecole chiamate chetoni; i chetoni passano prima nel sangue, e poi vengono espulsi con le urine.

La chetosi può essere più o meno intensa, a seconda di moltissimi fattori anche non direttamente legati al tipo di cibo (l'attività fisica intensa o assente, la presenza di infezioni, l'assunzione di troppe o troppo poche calorie), e di solito i valori variano anche molto durante la giornata.

Per misurare la chetosi, misuriamo la concentrazione dei chetoni, o nelle urine o nel sangue. Tutti coloro che seguono una dieta chetogena per l'epilessia controllano la chetosi almeno due volte al giorno, soprattutto nei primi mesi della dieta.

Come si misura le chetosi?

Misurare la chetosi nelle urine (*chetonuria*) significa praticamente bagnare di pipì un piccolo tester, che si colorerà in maniera più o meno intensa, e darà una misura indiretta della chetosi (di solito da 0=nessuna chetosi a ++++=chetosi molto alta).

La misurazione nelle urine non è molto precisa, e soprattutto non fotografa il momento nel quale fate la misurazione, ma la situazione di qualche ora prima (perché ci vuole qualche ora a produrre le urine).

Misurare la chetosi nel sangue (*chetonemia*) significa usare un tester come quello della glicemia: una piccola "penna" con un aghetto per prelevare una goccia di sangue: [Misuratore Chetoni](#) e una striscetta reagente collegata ad un misuratore: [Striscette](#)

Il misuratore darà un valore numerico (tipo 1,2 oppure 3,5); quando la chetosi supera un certo livello (7 e oltre), di solito il misuratore dà un segnale di "chetosi alta".

I vantaggi della misurazione nel sangue sono la precisione e soprattutto il fatto che vi dà la fotografia esatta del momento nel quale misurate. Di solito il misuratore viene fornito gratuitamente [Pazienti Menarini](#) mentre le striscette sono molto care (oltre 2 euro l'una!), ma sono prescrivibili.

Misurare la chetosi sarà parte stabile della giornata: di solito due volte al giorno, ma nel primo periodo e in casi particolari (malattie, inappetenza, vomito etc.) anche più volte al giorno.

Valori della chetosi

La risposta di ogni organismo alla dieta è diversa, anche e soprattutto a livello metabolico: lo stesso tipo di dieta può portare in chetosi un bambino, ma non riuscire ad indurre la chetosi in un altro.

Una chetosi troppo bassa può compromettere l'efficacia della dieta (e quindi ridurre il controllo delle crisi), una chetosi troppo alta può essere pericolosa, oltre a poter indurre anch'essa delle crisi epilettiche.

Dopo i primi giorni di assestamento, il vostro team vi dovrà indicare i valori minimi e massimi della chetosi tra i quali vostro figlio dovrà oscillare perché la dieta abbia efficacia ottimale. Il team vi darà anche le procedure per abbassare rapidamente la chetosi ove fosse necessario (di solito dando una quantità prestabilita di carboidrati sotto forma di succo di frutta, o frutta, o zucchero).

I differenti tipi di dieta chetogenica

Il team medico, esaminata la storia clinica di vostro figlio e numerosi altri fattori, come prima cosa sceglierà il tipo di dieta chetogena adatta per lui. La dieta chetogena è infatti in realtà una famiglia di diete, che differiscono tra loro nei mezzi per arrivare e mantenere la chetosi.

La dieta chetogena classica (KD) è nata intorno al 1920. In questa dieta tutti i parametri nutritivi sono mantenuti sotto stretto controllo, e ogni cibo va pesato.

La dieta chetogena Atkins modificata (MAD) è una variante della dieta classica, sviluppata al John Hopkins Hospital di Baltimora dall'equipe del dottor Kossow negli anni '90; la base di partenza è una dieta dimagrante (la Atkins appunto), adattata e resa strettamente chetogena. Nella dieta Atkins modificata non si pesano tutte le quantità, ma vengono tenuti sotto controllo unicamente i carboidrati.

La dieta chetogena MCT, sviluppata negli anni '60, introduce nella dieta una parte di grassi formati da acidi grassi a catena media (in inglese Medium Chain Triglycerides, MCT). Le più comuni forme di grasso (olio e burro), sono costituiti da acidi grassi a catena lunga (Long Chain Triglycerides, LCT); i grassi che contengono MCT, molto pochi in natura, hanno un maggior effetto chetogeno rispetto agli LCT. La conseguenza di questa proprietà degli MCT, è che in questa dieta c'è "spazio" per una maggiore quantità di carboidrati, e quindi per una maggiore varietà dei cibi.

Anche nella *dieta chetogena LGIT* (Low Glycemic Index Treatment) la quantità di carboidrati ammessa è maggiore, ma i soli carboidrati ammessi sono quelli a basso indice glicemico. L'indice glicemico misura l'effetto sulla glicemia dei diversi tipi di carboidrati. A parità di peso, un carboidrato con un indice glicemico alto causerà

un forte aumento della glicemia, mentre un carboidrato con indice glicemico basso causerà un ridotto aumento della glicemia.

La nostra esperienza è relativa alla dieta chetogena classica, e questo libro è dedicato a questo tipo di dieta.



Avvicinarsi alla Dieta

La Dieta Chetogena è a tutti gli effetti una medicina, ma di un tipo molto particolare. Il medico che la prescrive, un neurologo, vi darà solo il nome del farmaco. Ci sarà poi un altro specialista, un dietologo, che vi darà la dose e la posologia della medicina. Ma la cosa che rende la dieta una medicina unica è che non esiste nessuna farmacia in cui comprarla!

Sarà la vostra cucina il luogo dove avverrà l'ultimo passaggio: una serie di numeri dovrà diventare cibo, un cibo sano e gustoso che dovrà essere mangiato con piacere!

Il team chetogenico

La dieta chetogena è un trattamento medico, che può essere prescritto e monitorato unicamente da un team medico specializzato; di questa squadra farà parte, oltre al neurologo responsabile del trattamento, almeno un dietista specializzato, che conosca a fondo le diverse diete e abbia una consolidata esperienza in materia.

La prima cosa da stabilire è come si svolgeranno i contatti con il vostro team chetogenico (via telefono? via mail?), con quale frequenza e quali modalità sono previsti i controlli; è importante avere un numero di telefono e un contatto per le emergenze "alimentari".

La dieta chetogena è un trattamento che può essere seguito solo da un ospedale, ma il problema è che il paziente è a casa! Non sempre le strutture ospedaliere sono sufficientemente flessibili da garantire alle famiglie tutta l'assistenza di cui hanno bisogno, che soprattutto all'inizio è moltissima!

E' molto importante che, prima di iniziare la dieta, le famiglie ricevano una formazione di base sui meccanismi della dieta, e che siano presi accordi chiari su quali parametri monitorare (di solito peso, chetonemia, numero di crisi), su come tenere un diario alimentare della dieta, e sui modi in cui dividerlo.

Le aspettative delle famiglie

Ad oggi è impossibile prevedere se e come per un dato paziente sarà utile una dieta chetogena. Ci sono forme di epilessia farmacoresistente che si sono dimostrate più aggredibili dalla dieta di altre, ma l'unico modo di sapere se la dieta sia efficace, è provare.

Dovrete avere delle aspettative chiare sugli eventuali benefici della dieta, e essere sicuri di avere il tempo e la voglia per dare la possibilità alla dieta di dimostrare la sua eventuale efficacia. Amministrare una dieta è molto impegnativo, e se non ci sono le condizioni per seguirla (perché siete troppo impegnati nel lavoro, perché avete problemi logistici o altro), è meglio non iniziare neanche.

Il tempo minimo per vedere se la dieta ha un effetto positivo è di solito intorno ai tre mesi: passato questo periodo, potrete fare una prima valutazione con il vostro team, pesando gli eventuali benefici con le difficoltà e le controindicazioni.

Ci sono famiglie che fanno la dieta per un periodo anche lungo per piccoli miglioramenti, mentre altre decidono di interromperla anche in presenza di evidenti benefici, a fronte di un impegno che reputano troppo gravoso.

Insomma, la dieta è un trattamento medico nel quale la famiglia è parte integrante della squadra, e può fare la differenza in tutti i sensi.

Primi passi verso la dieta

Comincerete a fare un diario alimentare di vostro figlio, individuando il suo fabbisogno calorico, poi deciderete con il vostro team quando iniziare e quale dieta seguire. Prima di iniziare, dovrete fare una lunga serie di esami del sangue e delle urine, che andranno poi ripetuti ogni tre e poi sei mesi. Una volta che avrete i parametri iniziali di vostro figlio, deciderete con il vostro team come iniziare la dieta.

La dieta si può iniziare in maniera rapida con un ricovero in ospedale, portando il bambino abbastanza rapidamente in chetosi, oppure in maniera più graduale a casa, aumentando progressivamente la percentuale di grasso nei cibi.

Nel nostro caso, un approccio graduale è stato utile sia per nostro figlio che per noi: lui ha avuto il tempo di abituarsi a cibi nuovi, e noi abbiamo iniziato a prendere le misure con la dieta con un approccio meno restrittivo.

Pretendere che un bambino autonomo, con gusti già definiti, passi di colpo in tre giorni da un'alimentazione normale ad una dieta chetogena, per di più in un ambiente poco accogliente come un ospedale, significa solo rendere quasi impossibile mantenere nel tempo la dieta.

E' importante che il passaggio definitivo alla chetosi sia controllato dai medici, perché può esporre il bambino a situazioni pericolose, ma un primo approccio lento e graduale rassicurerà il bambino e sarà fondamentale per mantenere la dieta nel tempo.

Da questa prima fase (che potrà durare due o tre giorni in ospedale, o più giorni in casa), si vedrà la reazione metabolica di vostro figlio alla dieta, se cioè il suo metabolismo reagirà subito alla dieta producendo chetoni, o se invece è necessario aumentare la percentuale di grassi per arrivare a una chetosi stabile.

La prescrizione giornaliera

Il team calcolerà per vostro figlio una formula giornaliera specifica, come questa:

1785 163 30 47 2,1

Il primo numero è la quantità di Kcalorie giornaliere che vostro figlio dovrà assumere. Seguono tre numeri che misurano le quantità giornaliere in grammi dei nostri tre gruppi di molecole: grassi, carboidrati, proteine.

Ricordate che la quantità in grammi dei nutrienti non sempre equivalgono alle quantità in grammi degli alimenti; per esempio: 1 gr. di burro = 0,8 gr. di grasso, ma 1 gr. di olio = 1 gr. di grasso; oppure: 1 gr. di zucchero = 1 gr. di carboidrati, ma 1 gr. di miele = 0,8 gr. di carboidrati.

L'ultimo numero è molto importante, si chiama **ratio** o rapporto chetogenico. La ratio è molto semplice da calcolare; basta *dividere* la quantità di grassi per *la somma* delle quantità di carboidrati e proteine (nell'esempio $163:(30+47) = 2,1$).

La ratio equivale in pratica alla posologia, alla "dose" di dieta: tanto più è alta la ratio (3:1, o 4:1), tanto maggiore sarà la percentuale dei grassi nei cibi che dovrete preparare.

Una dieta con una ratio 2:1 è sempre molto grassa, ma proteine e carboidrati sono presenti in quantità significative, il che rende più facile preparare i cibi; una dieta "classica" con ratio 4:1 è molto più impegnativa, i cibi sono composti per oltre il 90% da grassi, e avrete bisogno di tutta la vostra fantasia per cucinare dei manicaretti!

Come esercizio a casa, abituatevi a calcolare la ratio degli alimenti industriali che comprate al supermercato, leggendo le etichette!

Una dieta costruita su misura

La prescrizione giornaliera verrà poi divisa nei diversi momenti dei pasti: di solito cinque (colazione, pranzo, cena e due merende), ma possono essere anche più o meno.

Ogni dieta chetogena è diversa dall'altra: la bravura e l'esperienza del team medico serviranno precisamente a calcolare la dieta ideale per vostro figlio. La dieta ideale sarà quella che contrasta con più efficacia le crisi, mantenendo la ratio ad un livello giusto per il metabolismo di vostro figlio.

Per raggiungere questo obiettivo, tutte gli elementi della prescrizione della dieta possono essere variati dal vostro dietologo, per arrivare alla dieta più efficace per vostro figlio. Questa fase di personalizzazione (*fine tuning* in inglese), è cruciale per l'efficacia della dieta e per il suo mantenimento.

Per prima cosa si può variare la ratio, non solo di un intero, ma anche di una frazione (cioè passare per esempio da 2,2:1 a 2,4:1); una volta stabilita la ratio, il dietologo può intervenire sulla quantità di calorie totali della giornata, ma anche sulla loro distribuzione nel corso della giornata (per esempio aumentando le calorie della sera o introducendo un piccolo spuntino dopo la cena).

Ma si può anche mantenere la ratio fissa e variare il rapporto tra carboidrati e proteine, oppure modificare la ratio nel corso della giornata, per esempio con cibi più grassi la sera.

I cambiamenti sono fatti uno alla volta, di solito ad un intervallo di almeno due settimane uno dall'altro. La presenza di un neurologo nel team è essenziale perché non

si sovrappongano eventuali cambi nella terapia farmacologica con variazioni nella dieta.

Al termine di questo processo, che dura non meno di tre mesi, avrete una dieta che tiene conto delle esigenze di vostro figlio e della sua risposta metabolica, cercando di ottenere il massimo beneficio in termini di controllo o riduzione delle crisi.

Questa dieta sarà unica, diversa da tutte le altre diete chetogene; magari ci saranno solo piccole differenze, ma è praticamente impossibile che due diete chetogene siano identiche.

Ma non è finita! La dieta è una cosa viva, e una volta stabilita la formula più adatta a vostro figlio, ci saranno continui adattamenti, variazioni, aggiustamenti, di solito su base settimanale.

La dieta si adatterà alle esigenze di vostro figlio, che prima di tutto cresce, e quindi cambia il suo bilancio energetico; ma anche un aumento dell'attività fisica (iniziare uno sport impegnativo) può significare dover aggiustare la dieta, come anche i risultati delle analisi del sangue che dovrete periodicamente fare....

Amministrare la dieta è quindi un lavoro continuo: oltre all'impegno quotidiano di preparare i pasti e sperimentare nuove ricette, ogni variazione della prescrizione significa dover ricalcolare tutte le ricette!



Inizia la dieta: una rivoluzione!

Il tempo minimo per iniziare e personalizzare una dieta chetogena sulla base della risposta del singolo paziente è di tre mesi. Passato questo periodo di tempo, valuterete insieme al team medico il rapporto tra i benefici della dieta e i lati negativi, prendendo la decisione di continuare o meno la dieta.

Di solito i primi benefici si vedono quasi subito (molte famiglie parlano di una seconda nascita dei loro figli): il bambino risulta come sollevato, più presente, entra più in relazione. Anche le crisi di solito cominciano a rispondere, diminuendo o diventando meno intense.

Per avere dei benefici più sostanziali, bisogna insistere e passare attraverso i primi mesi, che sono molto impegnativi per i bambini e per le famiglie.

Spesso l'adattamento alla dieta passa attraverso svariati episodi di disagio intestinale (vomito, nausea, rifiuto del cibo etc.), mentre la famiglia sarà investita in pieno dall'enorme mole di lavoro necessaria per amministrare la dieta.

Calcoli, ricette, prescrizioni, spesa da fare, cucinare con grande attenzione, dover sempre programmare con anticipo ogni giornata, per non trovarsi in una situazione non prevista, difficoltà di vostro figlio con il cibo: un inferno!

Se vostro figlio risponde alla dieta, tutto questo passerà in secondo piano, perché avrete la possibilità di aiutarlo concretamente a combattere l'epilessia. Questa consapevolezza vi darà un'energia straordinaria, che vi permetterà di allearvi con vostro figlio in questa grande avventura.

Dopo qualche mese, amministrare la dieta vi sembrerà la cosa più semplice del mondo (anche perché nel frattempo sarete diventati più esperti!), e potrete decidere

con maggiore consapevolezza. E' chiaro che se la dieta controllerà le crisi, non ci saranno dubbi, ma alle volte anche una diminuzione delle crisi in frequenza o durata, o miglioramenti cognitivi possono essere la ragione per continuare la dieta per periodi anche molto lunghi.

Sostenibilità e controindicazioni

Premesso che la valutazione del singolo caso non può che essere del team medico che segue la dieta, quello che le famiglie devono sapere è che ci possono essere, come in tutti i trattamenti medici delle controindicazioni.

Per prima cosa la dieta può non essere efficace, anzi in alcuni casi può peggiorare la situazione delle crisi; in questo caso, è evidente che il trattamento andrà sospeso.

Nei casi nei quali la dieta si riveli invece efficace, e quindi sia mantenuta per periodi di tempo anche lungo (ci sono ormai pazienti in dieta da diversi anni consecutivi), una delle controindicazioni più frequenti è quella della comparsa di calcoli renali, che compaiono in circa il 6% dei casi, soprattutto in pazienti con altri casi in famiglia.

Altre controindicazioni, se la dieta è portata avanti molto a lungo, possono essere una ridotta crescita in altezza e una maggiore fragilità ossea. Tutte queste controindicazioni devono essere chiaramente oggetto di discussione con il team medico, e possono essere minimizzate con opportune prescrizioni.

Altre controindicazioni possono insorgere nel primo periodo della dieta, e poi regredire spontaneamente; un esempio è l'aumento di colesterolo e trigliceridi nel sangue, che tende rapidamente a regolarizzarsi, anche se il paziente continua la dieta.

E' comunque essenziale ricordare che la dieta deve essere seguita da un team medico specializzato, che

conosca a fondo il trattamento e sappia come prevenire o minimizzare le controindicazioni. Se volete documentarvi meglio, vi consiglio di consultare il capitolo Bibliografia Chetogena, dove sono citati i principali volumi scientifici sulla dieta, purtroppo tutti in lingua inglese.

Gli integratori

Per quanto riguarda i micronutrienti la dieta chetogena non è sufficiente a fornire al bambino alcuni elementi nutritivi preziosi, soprattutto vitamine e minerali.

E' fondamentale che la dieta sia integrata, con integratori specifici e alimenti appositi, e che tutti i valori ematici siano controllati e, nel caso di deficit, siano prese delle immediate contromisure.

Nella nostra esperienza, è risultato prezioso un integratore chiamato FRUITIVITS, della casa inglese VITAFLO; ha un ridottissimo contenuto di carboidrati, ma soprattutto un buon sapore: [Fruitivits](#) al momento non è distribuito in Italia, ma si può ordinare (con l'assenso scritto del dietologo): [Vitaflo](#)

Il controllo continuo del team medico è l'unica garanzia che tutti questi aspetti siano monitorati con la dovuta attenzione. Altri team prescrivono degli integratori anche per evitare il pericolo di calcoli renali (una delle controindicazioni della dieta chetogena se seguita per un periodo lungo).



Prepararsi alla dieta

Molti genitori hanno paragonato l'inizio della dieta a una seconda nascita dei propri figli, e ci sono in effetti tante similitudini: emozione per le nuove sensazioni, paura di sbagliare, timore di non capire le necessità del neonato, felicità per il contatto.

Concentriamoci per prima cosa sugli aspetti più concreti: come preparare la casa (e il resto della famiglia) all'inizio della dieta, in pratica il passaggio che avete fatto quando avete preparato la culla o la cameretta per il lattante, con i corredini e tutto il resto....

Se vostro figlio è figlio unico e voi abitate da soli con lui, andate pure al paragrafo successivo, ma se in casa ci sono fratelli o altri parenti che abitano con voi, persone che vi aiutano con il bambino, per prima cosa dovete allearvi con loro.

Ancora prima di iniziare, spiegate loro in maniera precisa cosa significherà la dieta per il loro fratello (o nipote che sia), fategli capire che una delle cose più importanti della dieta è la precisione nel rispettare i cibi ammessi e non ammessi, nel tenere sotto controllo tutto quello che si mangia.

Decidete insieme agli altri membri della famiglia le strategie migliori per ognuno: dove verranno tenuti i biscotti al cioccolato per la colazione dei fratelli? Dove metterete il barattolone di Nutella? Date delle regole precise, che tutti devono rispettare, per continuare a condividere i momenti del cibo: niente zucchero, pane, biscotti, crostatine e merendine sulla tavola, ognuno è responsabile del proprio cibo e di non lasciare bocconi o avanzi in giro.

La dieta è difficile per tutti, non solo per vostro figlio, ci saranno delle rinunce da fare e dei cambiamenti: è importante che tutti i membri della famiglia siano consapevoli di fare uno sforzo con un obiettivo preciso: combattere le crisi epilettiche, farle diminuire, controllarle.

Nei primi tempi, durante i pasti in comune, cercate di evitare di portare in tavola i "vecchi" cibi preferiti di vostro figlio, aiutatelo a cambiare gusti e ad apprezzare il nuovo cibo; avrete un vantaggio: conoscerete di certo i cibi che non amava per niente, che rifiutava: partite da quelli per costruire i menu per il resto della famiglia!

Ci sono molti modi di consumare i carboidrati necessari in una dieta non chetogena, non solo pizza, pane e pasta, ma anche patate, gnocchi, polenta, semolino, cous cous, boulghur, fagioli, ceci, piselli, lenticchie....noi abbiamo mangiato per tre mesi solo gnocchi!!!

Una volta che la dieta si sarà stabilizzata, potrete portare nuovamente sulla vostra tavola pasta, pane, qualunque tipo di cibo, ma continuando a stare all'erta, perché i bambini sono rapidissimi, e un tentativo di rubare al volo un pezzo di pizza lo faranno sempre!

Tutta la casa sarà stata organizzata per facilitare la dieta: mai cibo in giro, tutti i cibi non chetogeni fuori dalla portata di vostro figlio (in alto o sotto chiave), non lasciare mai la tavola apparecchiata con resti di cibo o briciole di pane, scorte personali di biscotti o cioccolatini tenute in luoghi inaccessibili: vi accorgete che i vostri stratagemmi funzionano quando troverete una scatola di biscotti nel vostro armadio, tra le calze!

Quando questo succederà, sarete pronti per affrontare parenti e amici.

Parenti e amici

Per la buona riuscita della dieta, è fondamentale coinvolgere tutta la rete di affetti che vi sta intorno: nonne, zie, cugini, parenti, amici... tutti vanno informati della dieta.

Mettete la dieta in una luce positiva, non come privazione e difficoltà, ma come sforzo al quale tutti potranno partecipare, per aiutare vostro figlio a migliorare la qualità della sua vita. Se le crisi saranno controllate o diminuiranno, la vittoria andrà distribuita tra tutti quelli che parteciperanno all'impresa, anche se l'eroe di questa storia sarà sempre vostro figlio!

Nel preparare la vostra cerchia alla dieta, vi accorgete subito di uno strano fenomeno: nessuno riesce veramente a capire il meccanismo della dieta!

Senza distinzione di età, cultura, intelligenza, tutti i parenti e gli amici vi faranno domande per voi senza senso: *"può mangiare la pizza con molto olio"*? *"può mangiare la carbonara se ci metto molta pancetta"*? saranno le più comuni, e ancora più insidiose saranno: *"povero bimbo, non può mangiare il torrone!"* o il classico *"ma non potrà andare da Mac Donald's con gli amici!"*

Avrete comunque bisogno di tutti, ogni aiuto sarà importante per vostro figlio, quindi cercate di non arrabbiarvi subito i parenti più stretti! Spiegate con pazienza che la dieta è un grande impegno, ma che in cambio la qualità della vita del loro nipote/cugino/amico potrà essere molto migliore.

Coinvolgeteli, chiedete suggerimenti (anche se è ovvio che la parmigiana della zia fatta con molto olio non sarà possibile farla mangiare a vostro figlio), ma in cambio pretendete da loro un aiuto attivo: pranzi e cene che rendano possibile per vostro figlio condividere il momento del cibo con gli altri.

La socialità di un bambino che segue la dieta chetogena è sempre una scommessa: vi accorgete che tutte le occasioni sociali ruotano intorno al cibo! E' fondamentale che il bambino possa condividere in serenità il momento del pasto con la sua famiglia: abbiamo capito di aver avuto il giusto atteggiamento quando siamo riusciti a fare dei bellissimi pranzi con i nonni, che tenevano il pane nelle tasche!

Rendetevi conto che la presenza di vostro figlio a una cena limiterà la libertà degli altri, ma non vi preoccupate: discutete in dettaglio con i vostri parenti il menù prima dei pranzi, siate riconoscenti per tutti i piccoli sacrifici che dovranno affrontare, ma siate anche implacabili.

Se qualcuno non capisce, o non vuole mettersi in gioco, non andate! Organizzate piuttosto voi il vostro Natale chetogeno, e chi capisce l'importanza della dieta sarà il benvenuto.

La famiglia chetogena in trasferta assomiglia a quelle scene dei film americani d'azione, quando le squadre del servizio segreto bonificano i luoghi dove sta per arrivare il Presidente; di solito uno dei due genitori scatta in avanscoperta, controllando la cucina e facendo piazza pulita di tutto il cibo incustodito; poi passa alla tavola da pranzo, nascondendo o almeno coprendo il cestino del pane.

La durata massima della bonifica deve essere di tre secondi, quindi tenetevi in allenamento! Si passa poi agli altri locali della casa, spazzando via caramelle, cioccolatini, dolcetti, che di solito riempiono ogni angolo dei salotti.... Natali, pasque, domeniche, tutto deve diventare amico della dieta: saranno modificati i menù tradizionali, e tutti dovranno sapere che quando andrete in visita ci sarà una bonifica preventiva della tavola e della cucina, per non lasciare in giro cibi non consentiti!

E' un impegno per tutti, ma se riuscirete a conquistarvi l'appoggio dei vostri parenti, coinvolgendoli in questa avventura così speciale, potranno essere una risorsa importante per vostro figlio. Vedrete che piano piano, il fascino di questa strana medicina a base di olio e burro agirà anche su di loro.



E ora ... in cucina?!?

Ora che siete a casa, e avete veramente iniziato la dieta, è il momento di prendere una decisione molto importante: vi fate dare le ricette dal dietologo o le calcolate voi?

Chiarito che, anche se le calcolerete voi, le ricette dovranno comunque essere approvate e supervisionate dal dietologo, questa decisione avrà un forte impatto sulla vita della famiglia, e va presa con attenzione.

Cucinare ricette che vi arrivano pronte ha il vantaggio di sollevarvi dai calcoli, ma ha lo svantaggio di rendere difficile la reazione agli imprevisti, che soprattutto all'inizio saranno molti; rifiuto del cibo, vomito, inappetenza, malattie comuni tipo raffreddore o più temibili come influenze intestinali... il pericolo corre sul filo e i tempi di reazione devono essere rapidi.

Nessuno meglio di voi conosce i gusti di vostro figlio, le sue reazioni ad un sapore o a una nuova combinazione di cibi, ma soprattutto nessuno oltre a voi potrà costruire assieme a lui i suoi nuovi gusti; i cibi che sopravviveranno all'introduzione della dieta saranno pochi, e vostro figlio dovrà in ogni caso cambiare radicalmente abitudini alimentari: solo voi potrete con pazienza e leggerezza fargli scoprire dei sapori nuovi.

Come si fa a mangiare questa roba?

Anni fa, un allenatore di calcio diventò famoso per la frase: *"Rigore c'è quando arbitro fischia"*; nella dieta è lo stesso: *"Dieta c'è quando bambino mangia."*

Dovete costruire una nuova alleanza, soprattutto psicologica, con vostro figlio; gli chiederete un grande sforzo, dovrete essere convincenti e rassicurarlo.

Rassicurarlo prima di tutto che sarà sfamato anche senza i suoi cibi preferiti, e poi rassicurato di trovare assieme a voi con pazienza nuovi sapori, nuovi modi di preparare i cibi.

E' fondamentale, soprattutto nei primi mesi, di non caricare sul bambino il vostro stress, la vostra fatica, ma allearsi con lui in un grande gioco, in una scoperta che farete assieme.

Fategli sentire che c'è attenzione e cura verso il suo cibo, che le cose che mangia sono speciali; curate sempre la presentazione del cibo, comprate dei piatti e delle scodelle colorate, solo per lui.

Chiedete al vostro team di avvicinarvi con lentezza alla dieta, magari iniziando una preparazione a casa con una nutrizione diversa. Togliete per esempio pasta, pane e riso, lasciando i biscotti, per far cambiare gradualmente a vostro figlio gusti e abitudini alimentari.

La composizione degli alimenti

Nel calcolo della dieta chetogena, è obbligatorio conoscere la composizione di tutti gli alimenti con i quali preparerete da mangiare; se non conoscete la composizione di un cibo, non dovete usarlo nella dieta.

Nel caso di un alimento industriale, la composizione è scritta nell'etichetta: il valore che vi serve è quello per 100 grammi; purtroppo non tutti gli alimenti industriali hanno la composizione, in particolare molti alimenti "biologici" non danno i valori nutrizionali per 100gr: in questo caso **NON USATELI**.

Per tutti gli altri alimenti freschi, potete consultare questa banca dati: [INRAN](#), oppure usare queste tabelle (hanno gli stessi valori del sito): [Cappelli/Vannucchi](#)

I keto-calcolatori

Una volta che saprete la composizione degli alimenti, avrete bisogno di un ketocalcolatore, un programma di computer per calcolare le keto-ricette. Dovete chiedere al centro che vi segue di fornirvene uno, tra i diversi in circolazione.

Il migliore si chiama EKM (Electronic Ketogenic Manager), è stato sviluppato circa dieci anni fa in Inghilterra, nel quadro del primo trial scientifico che ha definitivamente consacrato l'efficacia scientifica della dieta: [EKM](#)

L'EKM è gratuito, ma è necessario che il vostro dietologo si metta prima in contatto con l'autore, che gli sbloccherà l'accesso; sarà poi il vostro dietologo a permettervi l'accesso al programma, dopo aver inserito la prescrizione di vostro figlio. Il programma permette di calcolare le ricette, e ha anche delle funzioni che misurano di quanto vi avvicinate (luce verde) o allontanate (luce rossa) dalla prescrizione.

Il limite dell'EKM è che non solo il programma è in lingua inglese, ma anche il database dei valori nutrizionali dei cibi è costruito sui valori inglesi. Questo significa non trovare gli alimenti in commercio in Italia, e anche degli scostamenti sugli alimenti più comuni (per esempio latte, panna e burro inglesi hanno di solito valori diversi da quelli italiani).

Insieme al vostro dietologo, potrete comunque costruirvi una sezione personalizzata del database, dove inserire con pazienza i valori nutrizionali dei cibi che usate con maggiore frequenza. La nostra speranza è che presto ci sia una versione italiana dell'EKM, o un programma italiano con le stesse funzioni.

C'è anche un ketocalcolatore dell'Università di Stanford, anche questo ovviamente deve essere personalizzato [Stanford](#).

Molte famiglie hanno intanto creato dei loro strumenti casalinghi, non c'è bisogno di essere degli ingegneri informatici, basta conoscere bene un programma di calcolo come EXCEL.

Non dovrete solo calcolare le ricette, ma anche creare degli schemi che vi permettano di avere un contatto continuo e dettagliato con il dietologo. Gli schemi dovranno contenere l'indicazione esatta dei grammi dei vari nutrienti assunti da vostro figlio ogni giorno della settimana, divisi nei diversi pasti, oltre al peso settimanale, alle volte che vostro figlio andrà di corpo, ad un'indicazione del numero e del tipo di crisi epilettiche che avrete osservato.

Dovete assolutamente ottenere che almeno una volta alla settimana, il dietologo analizzi i diari alimentari di vostro figlio, e vi dica con chiarezza se è necessario variare la dieta, e in che modo.

Calcolare una ricetta

Avete i dati nutrizionali degli alimenti, la prescrizione esatta del dietologo per vostro figlio, avete deciso di provare a cucinare voi stessi: basta solo sbizzarrirsi per creare decine di piatti diversi e tutti buonissimi.....

In realtà all'inizio vi sembrerà un incubo che non ha nulla a che fare con la cucina! Dovrete imparare assieme a vostro figlio, e abbastanza rapidamente (i soliti tre mesi) comincerete a capire i meccanismi della cucina chetogena, i suoi trucchi, le scorciatoie per essere più rapidi nel preparare i pasti.

Non perdetevi mai di vista che, al di là dei calcoli, amministrare la dieta significa cucinare cibo sano e gustoso

per vostro figlio; un cibo quasi magico, che avrà una qualità unica: aiutarlo a controllare le crisi epilettiche!

La difficoltà maggiore all'inizio sarà quella di immaginare come quelle quantità così bizzarre nelle ricette (2 grammi, 7 grammi, 11 grammi...), potranno mai trasformarsi in un piatto gustoso: quanto sono nella realtà 10 grammi di carote? cosa significa mettere insieme un piatto con più di trenta grammi di olio? Saranno queste le domande che monopolizzeranno i vostri pensieri.

Appena la lista degli ingredienti si allungherà oltre alle quattro/cinque voci, il processo di pesare gli ingredienti sarà piuttosto complicato e lungo, le singole quantità a volte sono snervanti

Poi con la pratica (che sarete obbligati in ogni caso a fare!), comincerete a poter immaginare le giuste quantità per ottenere un risultato, farete degli esperimenti variando di pochi grammi un certo ingrediente per migliorare il sapore, o tenere meglio insieme i grassi....insomma, sarete diventati senza accorgervene dei provetti KetoChef!

Sarete presto in grado di trasformare una striscia di numeri in tanti piatti diversi; con questa prescrizione:

Kcal	Grassi	C. idrati	Proteine	RATIO
435	40	6	12,5	2,2

preparerete uno sformato di zucca, una frittata formaggio carote e curry, del tofu con verdure e semi, una sogliola con verdure, un piatto di formaggio e fagiolini, delle crocchette di pollo e verdure...

La cucina chetogena

Adesso che avete deciso e state per iniziare, si tratta di attrezzare la cucina, e prepararvi a conquistare i galloni da Ketochef!



L'attrezzatura essenziale

Eccovi una piccola lista degli attrezzi per diventare un provetto ketochef.

- **Bilancia.** Sarà la vostra compagna di vita, diventerete inseparabili. Vi consigliamo caldamente questa: [Tanita](#).

Vi auguriamo di continuare la dieta a lungo, in questo caso vi consigliamo di moltiplicare le bilance: una in macchina, una a casa della nonna/sorella/amici stretti se ci andate spesso, una da viaggio....

La dieta chetogena è costituita per la maggior parte di grassi, quindi i cibi sono molto calorici, quindi le porzioni.....sono piccolissime! Dovrete quindi avere tutta l'attrezzatura in formato mini:

Per cucinare:

- 2 padelle piccole (16 o 18 cm massimo);
- 1 pentolino per le uova al tegamino;
- 4 pentolini o pirofile monodose per le cotture al forno (diametro 9 cm);
- 1 teglia piccola per torta (12 o 14 cm), in ceramica o silicone;
- 1 vaporiera: questo è un consiglio personale, ma le verdure al vapore sono molto gustose!
- 1 spatola di silicone rigida, per raschiare le pentole.

Per preparare i piatti:

- 1 impastatore piccolo, (un blender senza contenitore);
- 1 pimer, con il bicchierino e le lame per sminuzzare (tutto piccolo!);
- 1 piccola frusta di acciaio;
- 1 piccolo mestolo di acciaio (soprattutto per pesare le uova);
- 3 ciotole piccole, in vetro;
- 1 spatola di silicone piccola, se possibile a forma di cucchiaio;
- 1 spatola di silicone media, morbida.

Le spatole diventeranno come la bilancia, un naturale prolungamento delle vostre mani: troverete la vostra preferita e non ve ne vorrete più separare!

Per pesare:

- 4 bicchierini tipo da vodka per pesare i liquidi;
- 8 ciotoline o piattini piccoli per pesare i solidi;

- pirottini di carta per pesare farine, spezie, formaggio grattugiato e simili.

Rimane l'ultima cosa: fantasia e voglia di sperimentare sempre nuovi piatti per far diventare vostro figlio un vero....KETOGOURMET!



I 10 comandamenti chetogeni

Preparare ogni giorno, tutti i giorni, sei pasti/merende/spuntini all'inizio vi sembrerà impossibile, sarete sopraffatti dall'impegno continuo; in questa fase critica, la cosa principale è non trasferire questo peso sul vostro bambino; dividetevi i compiti (per esempio il cucinare e il dar da mangiare al bambino), ma soprattutto non mollate: dopo le prime settimane di panico diventerete dei provetti ketochef!

Per aiutarvi nei primi tempi, ecco qualche piccolo consiglio

1. dedicate una zona anche piccola della cucina esclusivamente alla preparazione della dieta;
2. a portata di mano: bilancia, ricetta da preparare stampata, penna, attrezzi essenziali;
3. la cucina chetogena è come la pasticceria: precisione, concentrazione, cura dei dettagli;
4. pesate sempre tutti gli ingredienti separati e non distraetevi; il vostro impegno potrà aiutare vostro figlio a combattere l'epilessia;

5. non potrete assaggiare il cibo mentre lo cucinate, quindi fate sempre una prova delle ricette prima di proporle a vostro figlio;
6. la dieta è grammi, numeri, somme, ma prima di tutto *cucinare cibo gustoso e sano* che vostro figlio abbia voglia di mangiare;
7. ogni dieta è diversa, solo voi conoscete i gusti di vostro figlio: cercate nuove ricette, fate esperimenti, migliorate le ricette, ma se vostro figlio ha un piatto preferito, non abbiate paura a cucinarlo di continuo!
8. come direbbe Carlo Cracco.....non dimenticate l'impiattamento!

Ma se volete due regole sole, da seguire sempre, eccovi le fondamenta della cucina chetogena:

- **tutto ciò che vostro figlio mangia o beve (esclusa l'acqua) deve prima passare per la vostra bilancia**
- **non ci sono scarti: tutto quello che passa per la vostra bilancia deve diventare cibo per vostro figlio.**

I cibi per la dieta chetogena

La sfida della cucina chetogena è come tenere insieme le grandi quantità di grassi delle ricette, senza poter usare i metodi tradizionali; nella cucina tradizionale per legare gli alimenti nelle ricette si usano infatti gli amidi e i lieviti, che nella dieta chetogena sono assolutamente impossibili da usare (o si possono usare in quantità minime).

Non vi rimangono in realtà che due tipi di alimenti: le uova e le farine di noci e semi (mandorle, noci, nocciole, semi di lino etc.); a questi alimenti principali potrete (se la ratio della dieta di vostro figlio non è troppo alta), aggiungere quantità molto piccole di farine particolari.

Basterà sostituire la farina di mandorle alla farina di frumento, per avere la base di molti piatti chetogeni: ecco dove potete ordinare un'ottima farina di mandorle:

[Konzelmann](#). il sito è in tedesco, ma Google traduttore può fare miracoli!

Un altro consiglio per le farine di semi (soprattutto lino, ma anche miste con altri semi e con mandorle), e semi di canapa decorticati (ottimi come fonte di proteine e per assorbire olio in eccesso): [Linwoods](#)

Imparerete a conoscere i cibi naturalmente chetogeni, come ad esempio l'avocado (una specie di manna per chi segue la dieta: chetogeno, ricco di fibre, con un buon sapore!), o ad usare farine particolare, come la farina di soia, molto proteica ma a ridotto contenuto di carboidrati; qui ne trovate una eccezionale: [Soja Konzelmann](#)

Per concludere: che ingredienti si possono usare nella dieta? In teoria tutti, in pratica se usate quantità anche piccole di farine di grano o di zuccheri, non riuscirete a tenere insieme la massa di grasso che come conseguenza dovrete inserire nella ricetta.

La scelta su quale tipo di grasso usare di preferenza dipende molto dal tipo di cucina che avete a casa, anche prima della dieta. Tutte le ricette inglesi e americane usano massicciamente burro e soprattutto panna, di cui hanno anche una variante ipergrassa (la double cream) che da noi non esiste.

Una dieta chetogena "mediterranea" userà invece di preferenza l'olio di oliva, che tra l'altro ha proprietà nutritive molto migliori dei grassi di origine animale; vi consiglio un olio leggero, come quelli liguri o del lago di Garda.

In ogni caso, sarà opportuno avere a disposizione e usare una grande varietà di grassi, sia animali che vegetali: imparerete a conoscere gli olii di semi che contengono molti omega-3, come quelli di semi di lino, di

noci o di colza, i grassi a catena media come l'olio di cocco, e anche il burro e la panna avranno il loro posto!

Famolo strano?

In questi ultimi anni, seguire una dieta chetogena è diventato più semplice: in rete si trovano molte informazioni, quasi tutti i cibi industriali sono etichettati con i valori nutrizionali, e sono disponibili alimenti a ridotto contenuto di carboidrati che potete facilmente ordinare e farvi consegnare a domicilio.

Attenzione però che, accanto alla dieta chetogena per l'epilessia, sono molto in voga delle diete chetogene dimagranti, che portano con sé un merchandising molto spinto su alimenti che non sono indicati per una dieta medica, soprattutto per bambini.

Se digitate la parola "chetogeno", vi appariranno soprattutto siti dedicati ai culturisti! Cibi come la pasta shirataki, addensanti vegetali come l'agar-agar o la farina di carrube, "farine" come lo psillyum (praticamente la pula di un seme indiano, con la quale si possono fare dei mostruosi "panini"...), integratori proteici come le proteine del siero del latte, devono essere usati con estrema parsimonia, e chiedendo sempre l'autorizzazione del vostro dietologo; nel caso l'autorizzazione vi sia, fatevi prescrivere anche le quantità giornaliere massime consentite.

Ricordate anche che un eccesso di fibre può interferire con l'assorbimento dei pochi carboidrati presenti nella dieta, e causare un aumento eccessivo della chetosi.

I prodotti specifici

Ma quello che rende più facile la dieta oggi, è che sono stati sviluppati specifici integratori medici, che rispondono a molte esigenze della dieta chetogena. Ormai ce ne sono in commercio diversi, ecco i più importanti.

La strada è stata aperta dalla Nutricia, che ha una lunga serie di prodotti per diverse diete, incluse la dieta chetogena. Se entrerete in contatto con la dieta chetogena, conoscerete sicuramente il loro prodotto più diffuso, il Ketocal.

Il Ketocal è una polvere facilmente solubile, che si trova anche in Italia, utile soprattutto per pasti liquidi (latte per la colazione, "frullati" e simili), oltre ad essere usato anche come fonte unica di cibo per l'alimentazione via sondino.

Ce ne sono tre tipi: uno con ratio 3:1 (usato soprattutto per i bambini molto piccoli), e due con ratio 4:1, uno di gusto neutro e uno aromatizzato alla "vaniglia".

Il Ketocal contiene anche vitamine e minerali, e vi aiuterà a mantenere i giusti livelli di queste sostanze nella dieta: [Ketocal](#). Ci sono molte ricette a base di Ketocal, sia dolci che salate; queste sono quelle con ratio 3:1 [Ricetta Ketocal](#) ed esiste anche uno Chef specializzato della Nutricia, il mitico Chef Neal ([Chef Neal](#)), che è in grado di preparare con il Ketocal praticamente qualsiasi piatto.

Di recente, il Ketocal ha allargato le preparazioni con delle formule liquide, già miscelate in brik e pronte da bere.

Un altro preparato pensato in maniera specifica per la dieta chetogena è la polvere [Ketocuisine](#), della ditta canadese Solace Nutritions. Ketocuisine nasce come "farina" con ratio 5:1, da combinare con altri ingredienti per arrivare alla ratio della vostra dieta; per ordinarla, c'è bisogno del consenso del vostro dietologo: [Consent Form](#)

Questa polvere è molto gettonata sui gruppi di ketogenitori americani e inglesi, e troverete moltissime ricette nelle quali è usata.

Una valida alternativa, prodotta e distribuita da una ditta italiana, è la [Ketoflour](#) della MediDIET, un'azienda che ha in catalogo anche altri prodotti pensati in maniera specifica per la dieta chetogenica.

Un buon prodotto, da poco distribuito in Italia, è il [Ketovie](#) della Cambrooke, una bevanda al gusto di cioccolato (o vaniglia) con ratio 4:1. L'abbiamo assaggiato, il sapore non è niente male! Tra l'altro, il Ketovie contiene diversi microelementi che sono molto utili nella dieta chetogena (tipo la carnitina), e non contiene nessun grasso trans, una categoria di grassi che è meglio evitare per avere una dieta sana e bilanciata.

Inoltre contiene grassi omega-3, e una percentuale di grassi MCT (a catena media), assimilati dal corpo in maniera diversa dagli altri grassi, e più efficienti dei grassi a catena lunga nell'indurre la chetosi.

Vogliamo poi segnalarvi i prodotti di un'azienda italiana, fondata diversi anni fa a Forlì dalle due [sorelle Gamberi](#). Marisa e Marina Gamberi hanno iniziato a produrre una linea di prodotti chetogenici, che ora sono disponibili in negozi monomarca in molte città italiane: Le Gamberi.

Ci sono biscotti, crackers, pasta, pane, piadine..... tutto adatto ad una dieta chetogena, e sviluppato con il Prof. Antonio Paoli dell'Università di Padova.

I prodotti sono molto validi, ma non facili da integrare in una dieta chetogenica medica, per il loro alto contenuto di proteine (di media 30gr. di proteine per 100 gr. di prodotto). Controllate comunque la vostra prescrizione per capire se questi prodotti siano adatti alla dieta del vostro piccolo Ketogourmet!

Insomma, la strada comincia a essere meno accidentata, anche se nulla potrà ancora sostituire il vostro impegno nell'immaginare sempre nuove prelibatezze chetogeniche!

E' una scelta filosofica: cercare di imitare il più possibile piatti non chetogeni (pizze, pane, crackers...), lasciando in secondo piano il gusto, o sviluppare una cucina che sia solo chetogena?

Ogni famiglia farà la sua scelta, in base ai gusti dei propri figli e alla propria organizzazione: l'importante è essere flessibili e far assaggiare a vostro figlio tutti gli esperimenti! Ma se volete il parere di Ketochef.....il Ketocal sa leggermente di cartone!

Oddio, la lista della spesa!

Una volta iniziata la dieta, in poco tempo vi troverete ad usare, oltre ai prodotti freschi, soprattutto uova, noci e semi, avocado, e avrete sempre olio e burro pronti all'uso.

Usate solo materie prime di prima qualità: costano di più, ma ve ne serviranno delle quantità minime; una delle difficoltà maggiori della spesa sarà di convincere il vostro macellaio a tagliarvi ogni volta solo 50 grammi di filetto!

Cercate di preparare il più possibile cibi freschi; nei libri americani e inglesi, il congelatore la fa da padrone, e gli autori sono molto determinati a convicervi come sia bello cucinare in un giorno i pasti per tutta la settimana!

Prendere un piatto pronto dal freezer e doverlo solo scaldare è comodo e rapido, lo farete tante volte, e avrete sempre qualcosa a portata di mano nel congelatore per le emergenze, ma il gusto di un piatto appena preparato è

molto diverso..... ricordate: "*dieta è quando bambino mangia*"!

Tenete sempre sotto controllo la spesa per la dieta, facendo ogni sera una lista separata dal resto della spesa di casa. Dovrete essere metodici: per le ricette vi serviranno determinati cibi di determinate marche, che dovete sapere dove e quando trovare; se ordinate via internet, tenete sotto controllo le scorte; se usate un certo tipo di cioccolato per le ricette, pensate che quando arriva l'estate improvvisamente sparirà!

Il tempo impiegato nel pianificare la spesa e tenere d'occhio le scorte, vi risparmierà la fatica di dover ricalcolare le ricette ogni volta che l'ingrediente della marca precisa che vi serve sia terminato. Aiutatevi anche da soli: inventate delle ricette (sempre con il controllo del dietologo) solo con prodotti che siete sicuri di poter trovare facilmente, o di poter ordinare rapidamente via internet.

Seguire la dieta richiederà molto tempo, sarà una parte vincolante della vostra vita; come genitori di bambini con un'epilessia farmaco-resistente, sarete già abituati ad affrontare molte difficoltà, e l'impegno della dieta non vi deve preoccupare: c'è la possibilità che la dieta diminuisca o controlli del tutto le crisi del vostro figlio!

Ma anche per voi genitori, la dieta avrà un regalo: vi farà uscire dalla passività; conoscete senza dubbio il senso di frustrazione, la rabbia che provoca assistere ogni giorno per mesi o per anni a una, dieci, cento crisi del vostro figlio.

Con la dieta, potrete incanalare e trasformare questa frustrazione e questa rabbia, avere la sensazione di poter fare qualcosa per vostro figlio; sarà questa sicurezza a darvi la determinazione per continuare nella dieta, determinazione che vi servirà in famiglia, nelle occasioni sociali, a scuola, con vostro figlio.



Creare una ricetta

Una volta che avrete familiarizzato con il meccanismo della dieta e saprete usare un ketocalcolatore, potrete cominciare a creare le vostre ricette.

Potete partire da una ricetta già chetogena (ci sono molti libri, purtroppo quasi solo in inglese), o adattare una ricetta tradizionale.

Il primo consiglio è, soprattutto all'inizio, di non cercare di imitare i piatti non chetogeni: vi diranno che si può fare la pizza chetogena, la pasta chetogena etc. etc., ma in realtà non è del tutto vero!

Sarà nella vostra cucina che dovrà avvenire, implacabilmente per sei volte al giorno tutti i giorni, la trasformazione di una sfilza di numeri in gustosi manicaretti, ogni volta diversi!

Per guidarvi in questa avventura, non vi resta che seguire i gusti di vostro figlio.

Seguire i gusti di vostro figlio

Ci sono tante diete chetogene quanti bambini che sono in terapia, non solo perché ogni prescrizione è diversa, ma anche e soprattutto perché ogni famiglia ha una cucina diversa.

La dieta infatti non può che essere una cucina "di casa", solo voi potrete preparare il cibo per vostro figlio. Sarà tutto nuovo, una grande prova, ma voi avrete un vantaggio: conoscete vostro figlio meglio di chiunque altro.

Gli piace selezionare i cibi e i sapori, o preferisce dei piatti elaborati con molta salsa? E' abituato a mangiare diverse portate, o preferisce sbrigarsi con un piatto unico? E' venuto il momento di usare il vostro vantaggio per scegliere che tipo di ricette preparerete.

Se avete un figlio come il nostro, che tende a scegliere i bocconi preferiti e lasciare tutto il resto, sceglierete di cucinare dei piatti unici, con i diversi ingredienti mescolati. Così ogni boccone avrà la stessa ratio, e se avanza qualcosa, i calcoli saranno più semplici.

In molti libri di ricette chetogene troverete invece esempi di ricette nella quali ci sono diverse "portate", o nelle quali una parte dei grassi sono serviti sotto forma di bevande (un classico degli americani è il bibitone di panna e acqua, da servire insieme al cibo). Cucinate ricette di questo tipo solo se siete sicuri che vostro figlio finirà tutti i diversi "pezzi" della ricetta.

Ogni famiglia ha i suoi piatti tipici, fatti in maniera particolare: partite da questi piatti (ai quali vostro figlio è abituato), per trasformarli in maniera chetogena. Partite da piccoli "trucchi" per scoprire e costruire insieme al vostro bambino nuovi gusti "chetogeni". Il nostro Ketogourmet amava le carote ma odiava le altre verdure: siamo partiti dalle carote, mescolandole ad altre verdure a minor contenuto di carboidrati (come i finocchi). Pur di mangiare

le adorate carote, accettava anche i finocchi, e oggi le insalatine sono uno dei migliori alleati della nostra dieta!

La vostra cucina si trasformerà in un laboratorio, e voi sarete un incrocio tra Willy Wonka (conoscete *la fabbrica del cioccolato?*) e un piccolo chimico: immaginate di cucinare sempre pasticcini, cioccolatini, macaron.... giocate con gli ingredienti, fate piccole variazioni, continui aggiustamenti per arrivare alla perfezione chetogena, ma soprattutto coinvolgete vostro figlio.

Fategli vedere la bilancia e l'attrezzatura speciale dedicata solo a lui, comprategli una bilancia per giocare e dei misurini per pesare, insomma fategli sentire l'importanza e la particolarità della sua dieta.

Il momento di impiattare!

Anni e anni di Masterchef hanno insegnato a tutti noi una cosa: occhio all'impiattamento! I piatti chetogeni spesso non si presentano molto bene: come direbbe un giudice di Masterchef, spesso sono dei "mappazzoni" tremendi! Curare la presentazione diventa quindi parte della cucina, è importante che ci sia sempre una cura non solo del gusto, ma anche della presentazione dei piatti.

Senza arrivare agli estremi dei genitori che usano coloranti alimentari, ombrellini da cocktail e simili (ce ne sono, ce ne sono...), cercate di comporre sempre dei piatti equilibrati.

Comprate, magari assieme a vostro figlio, piatti, scodelle e bicchieri colorati e allegri che saranno dedicati solamente a lui e alla sua dieta. La sua consapevolezza dei vostri sforzi, compenserà la sua frustrazione di dover mangiare un cibo diverso da quello di tutti gli altri.

Ci siamo accorti di essere sulla buona strada per mantenere la dieta, quando la cuginetta di nostro figlio fece un terribile capriccio perché voleva anche lei i biscottini come i suoi, ognuno con il suo pirottino colorato!



Cosa può fare la famiglia

Se la dieta chetogena si rivela efficace per controllare l'epilessia di vostro figlio, almeno il 50% del successo nel mantenerla e massimizzare i suoi benefici, sarà direttamente legato al vostro impegno e alla vostra consapevolezza.

La dieta è difficile, ma sta a voi prendere l'iniziativa per capirla, controllarla e mantenerla nel tempo. Con questo atteggiamento, potrete aiutare le persone che amate, che combattono ogni giorno con una malattia grave come l'epilessia farmaco-resistente.

Arrivati a questo punto, facciamo insieme un riassunto di quello che deve fare una famiglia che inizia la dieta chetogena.

1) Conoscere la prescrizione

I trattamenti farmacologici dei vostri figli sono complessi, prevedono spesso numerosi farmaci, con dosi diverse per diversi momenti della giornata, ma siamo sicuri che nessuno di voi direbbe *"non so se stamattina gli ho dato mezza pasticca o due intere"*.....

La dieta chetogena è un farmaco anti-epilettico, efficace quando i farmaci "normali" non arrivano: per prima cosa, dovete quindi pretendere dal vostro team chetogenico che vi vengano comunicati con chiarezza:

- Kcalorie / grammi di grassi / grammi di carboidrati / grammi di proteine / ratio, dell'intera giornata;
- Kcalorie / grammi di grassi / grammi di carboidrati / grammi di proteine / ratio di ogni singolo pasto o merenda che fa vostro figlio (di solito 5 o 6 ogni giorno).

Conoscere e capire con esattezza questi dati è essenziale per capire quale "dose" di dieta assume vostro figlio.

2) Rispettare la dieta

Come per tutti i farmaci, il medico può variare la "dose" della dieta in funzione della reazione del paziente: se voi rispetterete alla lettera la dieta, il dietista potrà cercare di massimizzare i benefici e diminuire le controindicazioni. Quindi, è un obbligo preciso della famiglia di rispettare al grammo tutte le indicazioni della dieta; mentre state pesando l'ultimo ingrediente della ricetta, vi manca un grammo? Non abbiate dubbi, buttate tutto e ricominciate dall'inizio!

3) Conoscere i cibi

Conoscere e rispettare la "dose" della medicina non basta, perché questa "dose" deve diventare cibo, ogni giorno, tutti i giorni, per 6 volte al giorno. Siete voi e solo voi che dovrete materialmente creare ogni giorno la medicina, nella vostra cucina.

Non dovete diventare nutrizionisti (anche se alla fine ne saprete parecchio...), ma avete l'obbligo di familiarizzarvi con alcune grandezze relative ai cibi, quelle contenute nella prescrizione.

Come si legge un'etichetta? Qual'è la differenza tra il peso di un cibo e il suo contenuto in grammi di grassi/proteine/carboidrati? Quali sono gli alimenti che mi conviene usare nella preparazione della dieta? Perché non è consigliabile usare altri alimenti?

A queste domande dovrete essere in grado di rispondere, prima ancora di iniziare la dieta.

4) Capire i meccanismi della dieta

Ma conoscere la dose e le proprietà dei cibi non basta ancora, manca il tassello fondamentale per far funzionare la dieta: la collaborazione del paziente! Vostro figlio deve collaborare attivamente, ogni giorno, tutti i giorni, per sei volte al giorno. Nessun dietista potrà sostituirsi a voi nel conoscere vostro figlio, nello scoprire assieme a lui nuovi sapori e nuove possibilità.

I dietisti vi potranno dare suggerimenti, consigli, aiuto, ma dovrete rendervi autonomi nell'immaginare nuove ricette (anche perché vi confessiamo un segreto: nessun dietista sa veramente cucinare!).

Essere autonomi (ma non indipendenti, cioè *sempre sotto il controllo medico*) è un dovere per le famiglie, e soprattutto è l'unico modo per sostenere la dieta a lungo termine.

5) Saper calcolare una ricetta

Cosa ci vuole per essere autonomi? Saper cucinare e saper usare il computer. Tutti i nostri lettori sanno usare il computer (altrimenti non sarebbero nostri lettori!), ma allora perché così poche famiglie sanno calcolare una ricetta?

Ci sono responsabilità che non sono delle famiglie, ma i calcoli della dieta sono in fondo semplicissimi: bisogna dividere i grammi di grassi per la somma dei grammi di carboidrati e proteine, e avere un database con i valori nutrizionali dei cibi che usate.

Avete bisogno di un ketocalcolatore e i vostri dietisti non ve ne mettono uno a disposizione? Fatevi da soli un foglio excel (conosciamo diverse famiglie che hanno seguito questa strada)!

Invece di dipendere dal foglio che vi manda il vostro dietista, pieno di ingredienti che vostro figlio non mangerà

mai, fate il contrario: mandate voi al dietista la vostra ricetta, chiedendogli di verificarla!

6) Scoprire i gusti di vostro figlio

Molti di voi combattono con fogli che contengono gli "scambi" (x grammi di pollo = y grammi di pesce etc.), un vecchio metodo combinatorio, purtroppo usato ancora oggi da molti dietisti, che non centra mai l'obiettivo principale: cucinare qualcosa di commestibile. Oppure avranno tra le mani certi opuscoli con ingredienti non proprio appetibili, con la prospettiva di produrre degli intrugli poco raccomandabili!

Ma perché vostro figlio non si merita di meglio? Perché non mettere tutta la vostra fantasia, creatività, abilità culinaria nell'immaginarvi l'unica, l'inimitabile, la definitiva ricetta chetogena: LA PREFERITA DA VOSTRO FIGLIO?

Conoscere e essere in grado di seguire i gusti di vostro figlio calcolando nuove ricette vi permetterà di mantenere la dieta per un periodo lungo, a volte anche di anni.

7) Essere consapevoli delle difficoltà

La dieta chetogena è molto impegnativa per le famiglie: c'è moltissimo lavoro, bisogna sempre essere in controllo e prevedere ogni pasto, ogni imprevisto e non c'è nessuno che potrà veramente sollevarvi da questo impegno.

La dieta cambia di continuo, seguendo la crescita di vostro figlio, o reagendo agli imprevisti; voi dovrete calcolare, cucinare, congelare, fare la spesa, tenere sotto controllo le scorte, ogni giorno. Con l'esperienza sarà molto più facile, sarete rilassati e più veloci, ma l'impegno sarà lo stesso.

Prima di iniziare, chiedetevi con sincerità se avete questo tempo da dedicare alla dieta, se volete liberarvi del tempo per farlo, chi si farà carico delle necessità della dieta. Immaginatevi dei modi per dividere gli impegni tra diverse persone, sempre facendo in modo che il controllo della dieta sia inesorabile.

Se non ve la sentite, se pensate di non reggere l'urto, non iniziate neppure. Ma se invece siete disposti a qualunque cosa, come molte famiglie che si confrontano ogni giorno con una malattia difficile come l'epilessia farmacoresistente, allora prendete il coraggio a due mani, accendete il computer, e collaborate con tutto il vostro impegno a questo nuovo modo di curare vostro figlio.



Dopo sei mesi...

Oramai avete iniziato la dieta, siete già esperti, è il momento di ampliare i vostri orizzonti e conquistarsi la terza stella chetogena!

I vostri orizzonti si allargheranno, le possibilità aumenteranno, e anche l'organizzazione deve tenere il passo! Ecco alcuni consigli per Ketochef più che abili, per velocizzare la preparazione dei piatti e per prepararsi a uscite e viaggi.

Dentro il frigo del ketochef

Una volta che la dieta chetogena si sarà stabilizzata e le ricette tenderanno a ripetersi, avrete un miraggio: il vostro congelatore stipato di ogni tipo di prelibatezze chetogene, pronte da cuocere!

Come tutti i miraggi, anche questo sarà causato dalla situazione estrema nella quale vi mette la dieta: preparare sei pasti/merende al giorno, ogni giorno, tutti i giorni, senza mai il conforto di una merendina da tirare semplicemente fuori dalla busta!

Leggendo i libri americani o inglesi sulla dieta, congelare tutto è la risposta ad ogni problema, ma ricordiamoci che per gli americani (e gli inglesi), cucinare equivale a tirare fuori dal freezer qualcosa da scaldare in un microonde....

Preparare le ricette in serie, può comunque essere un modo di organizzare meglio il vostro tempo, concentrando il lavoro della dieta nei momenti nei quali siete più disponibili.

Cosa/come/quando congelare

Ci sono diverse possibilità:

- *congelare piatti già cucinati*
- *congelare piatti da cucinare, in porzioni separate*
- *congelare piatti da cucinare, in quantità maggiore di una porzione*
- *congelare parti di ricette, cioè cibi tagliati e pronti all'uso*

Congelare piatti già cucinati

In questo caso, preparate completamente la vostra ricetta, e poi la congelate, pronta da essere tirata fuori dal freezer e scaldata; se volete il nostro consiglio, non fatelo! I piatti chetogeni hanno la necessità di essere cucinati sul momento, per non perdere il loro gusto e trasformarsi in tremendimappazzoni (come direbbe lo chef Barbieri).

Se volete ostinatamente perseguire questa strada, dovrete comunque avere a disposizione molti piccoli contenitori e un pennarello; è importante infatti segnare sempre sui piatti da congelare: la data nella quale avete congelato il piatto, il nome del piatto, se la ricetta è per il pranzo o per la cena.

Congelare porzioni pronte da cuocere

Si tratta di preparare la stessa ricetta in diverse "copie", poi di congelare il tutto. Giorno per giorno, non avrete che da scongelare una ricetta, e cuocerla. Il gusto del piatto è molto simile a quello fresco, e voi potrete concentrare il lavoro di preparazione nei momenti nei quali siete più liberi.

In compenso la preparazione in serie è veramente impegnativa, perchè dovrete preparare separatamente ogni porzione. Questo significa avere una batteria di contenitori, ciotoline, bicchierini, pirottini, che renda possibile la cosa; significa anche che il tempo di preparazione non diminuisce veramente, viene solo concentrato.

Una volta preparato tutto, potete mettere nel congelatore le varie porzioni, che poi cuocerete una per una durante la settimana. Preparare il cibo in serie vi permetterà di concentrare l'impegno della cucina nei momenti nei quali siete più liberi, e ridurrà gli sprechi che ci sono sempre quando si prepara una sola ricetta.

Ricordate di scegliere bene le ricette che volete preparare: alcuni piatti si prestano meglio per essere congelati che altri. Molto adatte sono le ricette che prevedono la cottura al forno, come sformati, pizze, torte.... Se preparerete almeno una parte dei cibi in serie, certamente il tempo da dedicare alla dieta diminuirà durante la settimana, perché dovrete solamente far scongelare il piatto e poi cuocerlo.

Attenti però: durante la preparazione in serie dovrete usare al massimo la vostra capacità di concentrazione, perché è facilissimo confondersi, non ricordarsi più in quale delle sette ciotole che avete davanti avete già messo la farina di soja e in quale ancora no! Scoprirete anche uno spiacevole effetto secondario: la montagna di stoviglie da lavare.....

Congelare grandi quantità

E' il caso tipico dei biscotti: preparate una grande dose di impasto, che poi cuocerete mano a mano che vi servirà; per poter seguire questo metodo, dovrete per prima cosa **cuocere dall'inizio alla fine una dose della vostra**

ricetta e pesare il risultato della ricetta in grammi:

dovete cioè sapere a quanti grammi di biscotti cotti corrisponde una dose della vostra ricetta.

Solo a questo punto, potrete preparare più dosi insieme per congelarle, e poi prelevare dal congelatore una parte dell'impasto per cuocerlo. In questo modo, abatterete di molto i tempi di preparazione, perché dovrete pesare gli ingredienti molte meno volte, e tutti i passaggi saranno più rapidi.

Noi utilizziamo questa tecnica per preparare una sola volta ogni due settimane l'impasto dei biscotti che nostro figlio mangia a scuola, per poi cuocerne ogni due o tre giorni una parte.

Questa tecnica fa risparmiare sicuramente molto tempo, e si può applicare specialmente con le ricette dei biscotti, del pane, o simili.

Congelare parti di piatti

Più che farvi risparmiare tempo nella cucina, questo metodo vi farà risparmiare tempo nel fare la spesa, e ridurrà gli sprechi. Potrete comprare la carne o il pesce previsti nelle ricette, poi dividerle in tanti pezzi del peso necessario.

In pratica, invece di comprare quattro volte 50 grammi di filetto, ne comprate una volta 200 grammi, ne usate 50 il primo giorno, e congelate tre porzioni da 50 grammi, che dovrete poi solamente togliere dal congelatore.

Come negli altri casi, munitevi di carta e pennarello indelebile, perché dovrete sempre scrivere tipo di alimento, peso in grammi, data di congelazione.

Vi sconsigliamo di congelare frutta, verdura e altri cibi freschi, perché vi farebbe risparmiare una quantità di tempo trascurabile, e in compenso toglierebbe molte proprietà nutritive ai vostri cibi.



Le possibilità aumentano!

Durante i primi mesi di dieta di vostro figlio, sarà talmente impegnativo preparare i pasti, che l'idea di mangiare fuori casa vi sembrerà assurda.

Ma ecco che allo scoccare del fatidico quarto mese comincerete a sentirvi sicuri: è arrivato il momento della prima sortita!

Una volta rotto il ghiaccio, sarete in grado di andare a pranzo fuori, organizzare gite e pic-nic...con la dieta potete fare tutto quello che vi verrà in mente di fare, e anche di più!

Vostro figlio potrà condividere il momento del pasto con gli altri bambini, certo dovete essere sicuri di controllare le condizioni per non stressarvi troppo; sarà più facile invitare gli amici a casa vostra che andare ospiti; tanto, per una famiglia che amministra una dieta chetogena, preparare dieci coperti non chetogeni è un gioco da ragazzi!

E poi sarà un'occasione per far conoscere agli altri bambini la dieta di vostro figlio, e far capire agli altri genitori che la "diversità" dei cibi di vostro figlio può arricchire la conoscenza e l'esperienza anche dei loro bimbi. Vi sorprenderete per la quantità di domande che vi faranno gli altri bambini, e per l'apertura e il rispetto che dimostreranno verso il grande lavoro di vostro figlio.

Si passa ora alla domenica, una classica doppietta italiana: pranzo dalla nonna 1 e merenda dalla nonna 2! Ce la potete fare! Non smettete di immaginare, non farvi rinchiudere dalle difficoltà della dieta, potrete andare a mangiare fuori, in vacanza, a fare una gita, potrete prendere aereo e treno, macchina e traghetto...

Dovrete essere solo organizzati, l'unica cosa impossibile con la dieta è improvvisare!

Un viaggio chetogeno

La partenza di una famiglia che amministra una dieta chetogena, assomiglia ai count-down alla partenza dei razzi per lo spazio: un salto nel buio!

Noi la prima volta, siamo partiti con vettovaglie e attrezzature sufficienti per un mese di permanenza nel deserto, poi piano piano abbiamo imparato a portare solo l'essenziale....che è comunque ingombrante! Allora, il nostro consiglio è: organizzate la partenza con metodo, controllando bene tutti i passaggi.

- **Lettera del neurologo per il viaggio:** è essenziale che vi facciate fare dal neurologo o dalla dietista una lettera/certificato che attesta che vostro figlio segue una dieta medica strettamente controllata e che quindi può assumere solamente cibo preparato dai genitori; per questa ragione, il medico chiede alla compagnia aerea e alla sicurezza di permettere l'imbarco nel

bagaglio a mano dei cibi e delle bevande relative alla dieta, oltre ai dispositivi medici necessari. Qui trovate un modello da [personalizzare](#).

- **Programmate tutti i pasti** durante il viaggio: dove sarete? ci sarà la possibilità di preparare cibo fresco, o dovrà essere già pronto?
- Preparatevi agli **imprevisti**: l'aereo ritarda, la vostra valigia viene smarrita, c'è una coda per prendere la metropolitana, improvvisamente nevicata in agosto....meglio prendere in considerazione anche casi improbabili, che trovarsi in una situazione non gestibile.
- Pensate che non vi sarà possibile comprare nessun cibo pronto, dovrete avere tutto con voi, fino ad arrivare al prossimo fornello.
- Fate una **lista** degli alimenti di cui avete bisogno durante il viaggio, e portate con voi tutto quello che non siete sicuri di trovare una volta arrivati alla meta.
- Il vostro computer deve viaggiare insieme a voi: dovete essere pronti a calcolare una nuova ricetta in ogni momento.

Prima di mettervi in viaggio, preparate una lista dei pasti e delle merende che dovrete essere sicuri di portare con voi: meglio essere sicuri, e prevedere i cibi per un intero giorno, anche se il viaggio dura solo poche ore. Pensate prima a dove dovrete essere all'ora dei pranzi, e organizzatevi di conseguenza, magari portando scorte extra di un cibo già pronto che siete sicuri vostro figlio mangerà (per il nostro: Baci di dama!).

Tenete conto che ci potranno essere degli imprevisti (ritardi nei voli, cambiamenti di orario..), e portate con voi sempre le scorte necessarie; tenete con voi nel bagaglio a mano cibo per tutta la giornata, e raddoppiate le scorte nel bagaglio che eventualmente imbarcherete al check-in.



Bibliografia Chetogena

Una delle prove della scarsa diffusione della dieta in Italia è che di tutta la bibliografia disponibile sulla dieta chetogena, solo un volume è in italiano! Uscito di recente, si tratta comunque di un'ottima introduzione alla dieta, scritto da un esperto di nutrizione soprattutto per dietisti e medici: [DIETE CHETOGENICHE](#).

La grande maggioranza dei libri sono in lingua inglese, e in genere si dividono in due tipologie: quelli scritti da medici e quelli scritti da genitori con la supervisione di dietologi; nella prima categoria, i classici sono: **KETOGENIC DIETS** New York – Demos Health 2011 (lo trovate qui: [Kossof](#)) e: **DIETARY TREATMENT OF EPILEPSY** (lo trovate qui: [Neal](#)).

Tra gli autori del primo libro c'è uno dei maggiori specialisti al mondo della dieta chetogena (il dottor Kossof del John Hopkins Hospital di Baltimora), che ha tra le altre cose sviluppato la Dieta Atkins modificata; il volume è molto specifico, esauriente, copre tutti gli aspetti della dieta; ci sono parti molto tecniche e altre più adatte alle famiglie.

La curatrice del secondo volume è la dietologa Elizabeth Neal, coautrice di uno degli studi più significativi sulla dieta chetogena, che nel 2004 ha definitivamente provato l'efficacia scientifica della dieta. E' un libro molto tecnico, quasi più per dietologi, ma contiene anche molto materiale che può interessare le famiglie.

Nella seconda categoria, il libro migliore è senza dubbio: **FIGHTING BACK WITH FAT**; New York , Demos Health 2013 (eccolo qui: [Back with Fat](#)). Le autrici sono due mamme, con figli che seguono uno la dieta classica e l'altro

la dieta Atkins; è un libro fantastico perchè pieno di testimonianze di altri genitori, molto emozionante per chi già conosce la dieta, molto completo per chi ancora non la conosce; copre tutti gli aspetti delle due diete, e contiene anche una sezione di ricette.

A proposito di ricette, i libri che vi consiglio sono: **THE KETO COOKBOOK**, forse l'unico che può competere con Ketogourmet, anche se le ricette sono tipicamente americane.. (eccolo qui:[Cookbook](#)) e **PETIT PLAISIRS CÈTOGÉNES**, che trovate qui:[Plaisirs](#).

Il primo nasce da un blog di un vero KetoChef, una mamma che nel tempo ha creato delle ricette eccellenti.....ma molto americane! A parte gli scherzi, vi darà sicuramente molte idee, è pieno di ottimi piatti, ben descritti e ben fotografati, divisi per categorie (si trasporta bene, buono per il congelatore, ratio uniforme....); certo il tipo di cucina è lontano dal nostro, come anche l'uso continuo e massiccio della panna.

In questo senso, anche se con panna e burro ci va giù pesante, il libro francese ha delle ricette che ci sono molto più familiari: ve lo consiglio caldamente!

Come ultimo titolo, un libro che contiene sia informazioni scientifiche molto precise, che ricette, scritto tra le altre da una delle maggiori epilettologhe del mondo: J.Helen Cross; sono trattati tutti i tipi della dieta, con ricette sia per la classica che per la Atkins, eccolo qui: [Cross](#).

Questi due siti:[Charlie Foundation](#) e [Matthew's Friends](#) sono una miniera di informazioni rigorose, ricette, consigli. Sono di due organizzazioni non-profit, una americana e l'altra inglese; nascono da storie personali (i genitori di Charlie e la mamma di Matthew), ma sono cresciuti fino a

diventare i centri più attivi e qualificati nella diffusione della dieta in tutto il mondo. Forniscono assistenza alle famiglie e formazione per dietologi, e ogni anno organizzano un grande simposio internazionale sulla dieta, durante il quale tutti i maggiori esperti del mondo discutono delle nuove prospettive della dieta.