



# Diete da privazione (Keto, low carb e iperproteiche): soluzione efficace o falsa promessa? Perché i carboidrati restano essenziali

Giovedì 08 aprile 2027  
13.30-15.00

*Dott. Arianna Rossoni*



**Durata:** 1,5 ore



**Posti disponibili e iscrizione:** I corsi sono a NUMERO CHIUSO e con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, inviando il modulo di iscrizione compilato e firmato in tutte le sue parti.



**Modalità:** I corsi si svolgeranno esclusivamente in diretta con modalità ON-LINE. Le lezioni NON SONO REGISTRATE.



**Quota:** Il costo per singolo incontro è di 40 euro (IVA inclusa) e di 240 euro (IVA inclusa) per un pacchetto di 7 incontri. RICHIEDI LE CONDIZIONI ESCLUSIVE se sei partner Nutriva al tuo agente/informatore di zona.



**Attestato:** Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato su richiesta un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ai fini della compilazione del curriculum vitae. Il corso NON rilascia crediti ECM.

Le **diete a basso contenuto di carboidrati** rappresentano strategie nutrizionali ampiamente utilizzate per la perdita di peso e il miglioramento di alcuni parametri metabolici.

Sebbene tali approcci possano determinare una riduzione ponderale nel breve termine, la loro superiorità rispetto a modelli alimentari bilanciati rimane oggetto di **dibattito scientifico**.

Le evidenze attualmente disponibili suggeriscono che il successo del dimagrimento dipenda principalmente dal *deficit* energetico complessivo, dall'aderenza al piano alimentare, piuttosto che dalla drastica restrizione di uno specifico macronutriente.

I carboidrati svolgono un ruolo fisiologico fondamentale nel mantenimento dell'omeostasi energetica, nella regolazione dell'attività neuroendocrina, nel supporto della *performance* fisica e cognitiva e nella preservazione della massa magra durante i percorsi di perdita di peso. Rimane comunque fondamentale la qualità delle fonti glucidiche, il contenuto di fibra alimentare e il grado di raffinazione degli alimenti per la risposta metabolica, la sazietà e il controllo glicemico.

## Diete da privazione (Keto, low carb e iperproteiche): soluzione efficace o falsa promessa? Perché i carboidrati restano essenziali

Giovedì 08 aprile 2027

13.30-15.00

L'obiettivo del corso è quello di fornire informazioni *evidence-based* sui potenziali benefici, limiti e sostenibilità a lungo termine dei diversi modelli alimentari, con particolare attenzione al ruolo dei carboidrati nella prevenzione della perdita di massa muscolare, nel mantenimento del dispendio energetico e nella promozione della salute metabolica.

Argomenti trattati:

- **Le diete da privazione: chetogeniche, low carb e iperproteiche**
- **Riduzione dei carboidrati e controllo del peso corporeo**
- **Qualità e della quantità dei carboidrati nella dieta**
- **Esempi di protocolli pratici per la gestione dei carboidrati**
- **Strategie integrate per il controllo glicemico e la insulino-resistenza: il ruolo della integrazione nutrizionale**

