

VLCKD con la dott.ssa Lambertini

La dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico (VLCKD) è stata proposta come strategia nutrizionale per la gestione dell'obesità.

CARATTERISTICHE

Le caratteristiche della VLCKD sono:

- un bassissimo contenuto di carboidrati, 30-50g/die
- un relativo aumento dei grassi, 15-30g/die
- relativo aumento delle proteine, 1-1,5g/kg/die
- apporto calorico totale di 500-800kcal/die

IL PROTOCOLLO

Il protocollo prevede tre periodi:

- attivo: prevede una dieta ipocalorica (600-800kcal/die)
- reintroduzione/rieducazione: dura tra le 8-12 settimane fino al raggiungimento dell'80% del calo ponderale previsto. In questo periodo vengono reintrodotti diversi gruppi di alimenti a cui si affianca un percorso di educazione nutrizionale. L'apporto calorico è di 800-1500kcal/die.
- mantenimento: apporto calorico da 1500-2000kcal/die bilanciato nei macro e micronutrienti.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Le attuali linee guida confermano le indicazioni italiane espresse nel 2014 nel Position Paper di ADI e nel 2019 nella Consensus della SIE, quindi:

- obesità severa con BMI > 40
- il trattamento preoperatorio di pazienti con indicazione a chirurgia bariatrica
- obesità sarcopenica
- obesità associata a comorbidità (ipertrigliceridemia, ipertensione, diabete mellito di tipo 2, sindrome metabolica, steatosi epatica non alcolica, OSAS, NAFLD, PCOS).

Controindicazioni assolute sono:

- DM1, LADA, insufficienza nella secrezione del peptide C nel DM2
- uso di SGLT2 inibitori
- gravidanza e allattamento
- IRC grave, insufficienza respiratoria, epatica o cardiaca in stadio NYHA 3-4
- recente ictus o infarto miocardico, aritmie cardiache
- disturbi della nutrizione e dell'alimentazione
- abuso di alcol o sostanze
- rari deficit enzimatici

NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

dott. Lambertini Lorenza

Medico in Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, divulgatrice scientifica e responsabile della comunicazione digitale per la Società Scientifica Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.