

DIETA	CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI	PRO	CONTRO
DIETA ATKINS	elevato apporto lipidico e proteico, bassissimo apporto glucidico	aumento del senso di sazietà; stimolazione ormoni anabolici; azione dimagrante nel breve periodo	abbassa il pH ematico, con nausea, affaticamento e cefalea; basso apporto di fibre; rischio carenza micronutrienti; difficoltà mantenimento a lungo termine a causa della scarsa introduzione di carboidrati
DIETA CHETOGENICA	ipocalorica, a basso contenuto di carboidrati, elevato introito proteico e lipidico	utile nel trattamento di iperglicemia e ipertrigliceridemia; riduzione dei sintomi della epilessia infantile farmacoresistente	aumento del carico di lavoro renale; possibile ipoglicemia e ipotensione; "keto-flu" (una sorta di influenza dovuta dall'adattamento del corpo ai corpi chetonici, con nausea, vertigini, mal di testa, affaticamento); stipsi; crampi muscolari; aumento carico di lavoro epatico; catabolismo muscolare in presenza di attività fisica prolungata o intensa
DIETA DISSOCIATA	divieto di associazione cibi proteici con cibi a base di carboidrati; non abbinare diverse fonti proteiche; consumare frutta e zuccheri da soli in diversi momenti della giornata; elevato introito di prodotti vegetali; preferire il consumo di prodotti proteici ai carboidrati	rispetta il fabbisogno giornaliero; consiglia un elevato consumo di alimenti di origine vegetale	può diventare una dieta iperproteica se non calibrata; impone di evitare associazioni tra alimenti senza alcuna base scientifica; sul lungo periodo può risultare una dieta monotona e ripetitiva
DIETA METABOLICA	iniziale periodo di forte restrizione glucidica, seguito da una programmazione di carico (circa 2 giorni ad elevato carico glucidico) e scarico (circa 12 giorni con scarso introito glucidico); generalmente ipocalorica	effetti sul dimagrimento nel breve periodo	scarso apporto glucidico; iperproteica e iperlipidica; scarso apporto di fibre; sbalzi insulinici dovuti alle brusche alterazioni dell'apporto glucidico tra periodi di carico e scarico
DIETA MIMADIGIUNO	in generale preferire proteine vegetali insieme a quelle dal pesce; preferire cereali integrali; eseguire un ciclo di alimentazione programmata in restrizione calorica ad intervalli regolari (ad esempio 5 giorni ogni 4 mesi)	effetto benefico in soggetti in chemioterapia; riduzione del peso corporeo	se non adeguatamente calibrata può diventare una lunga dieta ipocalorica piuttosto che un periodo programmato di restrizione calorica; fame, crampi, irritabilità, affaticamento
DIETA SCARSDALE	simile alla Atkins, prevede però un discreto consumo di frutta e verdura	effetto dimagrante sul breve periodo	eccessiva restrizione glucidica, in favore di un elevato consumo di proteine e grassi saturi; dieta ipocalorica; carenze di nutrienti essenziali; forte perdita della massa muscolare
DIETA A ZONA	suddivisione 40-30-30 in percentuale tra carboidrati-grassi-proteine da mantenere in ogni pasto; non far trascorrere più di 5 ore tra i pasti; consumare frutta e cereali a basso indice glicemico	favorisce la calma insulinica, grazie al carico glicemico totale molto basso; discreti risultati sul dimagrimento nel breve periodo	troppo rigida e costringente; se non adeguatamente calibrata può tradursi in una dieta iperproteica e ipocalorica; difficoltà a seguire per lunghi periodi