

## **Documentazione per le categorie di dieta**

### **1. Dieta VEGETARIANA**

La dieta vegetariana esclude tutti i tipi di carne, compreso il pesce, ma include prodotti di origine animale come latticini e uova. Le persone che seguono questa dieta si concentrano su alimenti vegetali come frutta, verdura, legumi, cereali, noci e semi. I benefici di una dieta vegetariana includono un minor rischio di malattie cardiache, ipertensione, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro. Tuttavia, è importante assicurarsi di ottenere abbastanza proteine, ferro, calcio e vitamina B12 da fonti vegetali o integratori.

### **2. Dieta VEGANA**

La dieta vegana esclude tutti i prodotti di origine animale, compresi latticini, uova e miele. I vegani si alimentano principalmente di frutta, verdura, legumi, cereali, noci e semi. Questa dieta è associata a numerosi benefici per la salute, tra cui una migliore gestione del peso, un minor rischio di malattie croniche e una riduzione dell'impatto ambientale. Tuttavia, è cruciale pianificare attentamente l'assunzione di nutrienti come proteine, vitamina B12, ferro, calcio e omega-3 per evitare carenze.

### **3. Dieta ONNIVORA**

La dieta onnivora include una vasta gamma di alimenti di origine animale e vegetale. Gli onnivori consumano carne, pesce, latticini, uova, frutta, verdura, cereali, legumi, noci e semi. Questa dieta è flessibile e può essere adattata per includere una varietà di nutrienti essenziali. I benefici includono una maggiore facilità di ottenere tutti i nutrienti necessari, ma è importante bilanciare l'assunzione di carne e prodotti animali con alimenti vegetali per mantenere una dieta equilibrata e salutare.

### **4. Dieta CARNIVORA**

La dieta carnivora si basa esclusivamente sul consumo di prodotti di origine animale, come carne, pesce, uova e alcuni latticini. I sostenitori di questa dieta affermano che può aiutare con la perdita di peso, l'infiammazione e la salute intestinale. Tuttavia, la dieta carnivora è estremamente restrittiva e può portare a carenze nutrizionali se non viene pianificata correttamente, poiché esclude frutta, verdura, cereali e legumi, che sono importanti fonti di fibre, vitamine e minerali.

## **5. Dieta PESCETARIANA**

La dieta pescetariana include pesce e frutti di mare, oltre a tutti gli alimenti della dieta vegetariana (frutta, verdura, legumi, cereali, noci e semi). I pescetariani beneficiano degli acidi grassi omega-3 presenti nel pesce, che sono essenziali per la salute del cuore e del cervello. Questa dieta offre un buon equilibrio di nutrienti e può essere più facile da seguire rispetto a una dieta completamente vegetariana, pur mantenendo alcuni dei benefici per la salute associati a una maggiore assunzione di alimenti vegetali.

## **6. Dieta CHETOGENICA**

La dieta chetogenica è una dieta a basso contenuto di carboidrati e alto contenuto di grassi che induce uno stato di chetosi nel corpo, in cui si bruciano grassi invece di carboidrati per energia. Questa dieta può essere efficace per la perdita di peso e il controllo del diabete di tipo 2. Tuttavia, è importante monitorare attentamente l'assunzione di nutrienti e consultare un professionista della salute, poiché la dieta chetogenica può essere difficile da mantenere a lungo termine e può comportare rischi per la salute se non gestita correttamente.

## **7. Dieta MEDITERRANEA**

La dieta mediterranea si basa sulle abitudini alimentari tradizionali dei paesi del Mediterraneo e include un'alta assunzione di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, noci e semi, olio d'oliva come principale fonte di grassi, moderata assunzione di pesce e pollame e basso consumo di carne rossa e dolci. Questa dieta è associata a numerosi benefici per la salute, tra cui un ridotto rischio di malattie cardiache, ictus, diabete di tipo 2 e alcune forme di cancro.

## **8. Dieta a BASSI CARBOIDRATI**

La dieta a basso contenuto di carboidrati limita l'assunzione di carboidrati, concentrandosi invece su proteine e grassi. Questo tipo di dieta può essere utile per la perdita di peso e il controllo del diabete di tipo 2. Tuttavia, è importante scegliere fonti sane di proteine e grassi e includere una varietà di verdure non amidacee per garantire un apporto adeguato di fibre, vitamine e minerali.

## **9. Dieta a BASSI GRASSI**

La dieta a basso contenuto di grassi limita l'assunzione di grassi, soprattutto grassi saturi e trans, e si concentra su alimenti ricchi di carboidrati complessi, proteine magre e fibre. Questa dieta può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache e a gestire il peso. È importante includere grassi sani, come quelli presenti in noci, semi, avocado e olio d'oliva, per garantire un apporto bilanciato di nutrienti.

## **10. Dieta SENZA GLUTINE**

La dieta senza glutine esclude tutti gli alimenti contenenti glutine, una proteina presente nel grano, nell'orzo e nella segale. Questa dieta è essenziale per le persone con celiachia o sensibilità al glutine non celiaca. È importante assicurarsi di ottenere un'ampia varietà di nutrienti da alimenti naturalmente senza glutine, come frutta, verdura, carne, pesce, riso, mais, patate e legumi.

## **11. Dieta SENZA LATTICINI**

La dieta senza latticini esclude tutti i prodotti lattiero-caseari e i loro derivati. Questa dieta è seguita da persone con intolleranza al lattosio, allergia alle proteine del latte o altre ragioni personali. È importante includere altre fonti di calcio e vitamina D, come latte vegetale fortificato, tofu, verdure a foglia verde e integratori, per mantenere un equilibrio nutrizionale.

## **12. Dieta ad ALTO CONTENUTO PROTEICO**

La dieta ad alto contenuto proteico aumenta l'assunzione di proteine attraverso alimenti come carne, pesce, uova, latticini, legumi, noci e semi. Questa dieta può essere utile per la costruzione muscolare, la perdita di peso e la sensazione di sazietà. Tuttavia, è importante bilanciare l'assunzione di proteine con carboidrati e grassi sani per garantire un apporto nutrizionale completo e sostenibile.