

Dieta Dukan, la dieta proteica che piace alle star

Autore: francesca

Data: 06 Aprile 2011



La dieta Dukan è una delle nuove frontiere per dimagrire in fretta e, almeno apparentemente, con pochi sacrifici. Il suo ideatore, per l'appunto il nutrizionista francese Pierre Dukan, ha riscosso **grande successo** sia in **Europa** che in **America** ed ora la dieta Dukan è una dalle più amate dalle star. Si vocifera che anche bellezze del calibro di **Jennifer Lopez** si affidano alla **dieta Dukan** per mantenere la linea. La domanda quindi sorge spontanea: la dieta Dukan funziona davvero? Per saperlo veramente non vi resta che provare, noi vi aiutiamo a capire come funziona questa dieta e quali sono gli alimenti da privilegiare per [raggiungere il peso ideale](#).

COME FUNZIONA LA DIETA DUKAN?

La [dieta Dukan](#) è una **dieta iperproteica**, ovvero si basa principalmente sul consumo di proteine. Nella prima fase della dieta (in cui si possono perdere fino a tre o quattro chili in una settimana) gli unici **alimenti concessi** dalla dieta Dukan sono carni povere di grassi, pesce, crostacei, formaggi e latticini scremati, uova, tè e caffè. Gli unici condimenti concessi sono aceto, erbe, spezie e senape. Qualsiasi altro alimento è abolito!

Soltanto nella seconda fase (di Crociera) è possibile aggiungere al menù della dieta Dukan anche le verdure (evitando però patate e legumi). Una porzione di frutta e due fette di pane integrale potranno essere aggiunte alle ricette della dieta Dukan solo nella fase tre, detta di consolidamento.

Per dimagrire in modo sano anche **la dieta Dukan va abbinata** all'esercizio fisico, in particolare si consiglia di camminare a passo svelto per almeno mezz'ora al giorno come abitudine quotidiana.

QUALI SONO I VANTAGGI DELLA DIETA DUKAN?

La dieta Dukan ha dei **vantaggi** che le hanno permesso di diventare così famosa: [permette di perdere peso velocemente e senza troppa fatica](#), non fa perdere massa magra anzi grazie al ricco apporto di proteine favorisce la tonicità dei muscoli e infine è facile da seguire perché non occorre pesare gli alimenti o fare il conto delle calorie.

QUALI SONO LE CONTROINDICAZIONI ALLA DIETA DUKAN?

Tuttavia ci sono anche **controindicazioni alla dieta Dukan**. Poiché è una dieta iperproteica vi costringe ad eliminare o ridurre il consumo di alimenti sani come la frutta e la verdura; inoltre il consumo elevato di alimenti di origine animale [può far alzare i livelli del colesterolo](#) e dar origine a **disturbi renali**. Meno importanti ma comunque da considerare sono gli effetti collaterali della dieta Dukan sull'alito cattivo e sulla stitichezza.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-dukan-la-dieta-proteica-che-piace-alle-star/>

Generato il 08/05/2026