Il peso corporeo di ognuno di noi dipende da vari fattori : genetici influiscono per il 30% e sono immodificabili ambientali incidono per un altro 30% e talvolta pericolosi, socio-culturali incidono per il 35%, individuali, la volontà, influenzano il peso corporeo per il 5%. Una dieta fortemente ipocalorica priva di carboidrati complessi quali pasta, pane , proteine e’ dannosa perchè costringe l’organismo ad andare in risparmio energetico e per questo effetto anche rimanendo a dieta dopo il primo periodo il peso non diminuirà piu’ . Intanto l’organismio continuerà a utilizzare le proteine dei muscoli per ricavare energia e il metabolismo rallentera’ ancora , il soggetto sara’ nervoso e depresso.

Una dieta controllata e personalizzata eviterà di incappare in queste situazioni . Sarebbe utile in alcune di questi casi far ricorso a una dieta chetogenica controllata perche’ .e’ vero che

Evitare di assumere glucosio tramite la dieta e costringere il corpo a scindere le proteine è un processo piuttosto stupido, perché intossica l'intero organismo e lo fa lavorare inutilmente.In ogni caso tutto questo lavoro aumenta la quantità di calorie bruciate (effetto termogenetico) e stimola la secrezione di ormoni e la produzione di metaboliti che favoriscono lo smaltimento del grasso e sopprimono l'appetito.

Per tutti questi motivi l'efficacia "dimagrante" della dieta chetogenica è tuttosommato elevata.  
Se vogliamo è lo stesso principio degli steroidi anabolizzanti entrambe le cose funzionano ma le conseguenze di un loro utilizzo prolungato e indiscriminato sono piuttosto gravi.  
E poi, una dieta moderatamente iperproteica, ricca comunque di carboidrati complessi e fibre ad ogni pasto, associata ad alcuni accorgimenti dietetici, mantiene gli effetti benefici della chetogenica eliminando buona parte degli aspetti negativi.