

Un semplice calcolo per gestire il proprio peso

Il corpo umano è simile ad un motore. Mentre quest'ultimo per funzionare ha bisogno di benzina, il motore umano ha bisogno di alimenti e ossigeno. C'è solo una differenza: se l'auto è ferma non consuma carburante, mentre se il corpo è fermo consuma ugualmente. E' molto difficile stabilire quanto "carburante" consuma il nostro corpo perché esso è in rapporto a molte variabili quali: l'età, il sesso, il clima, lo stato di salute, l'attività lavorativa svolta. Anche se è fermo il corpo ha un consumo, definito basale, che in genere per ogni individuo è circa 70 Kcal/h. Ciò significa che in 24 ore senza far nulla il corpo consuma circa 1680 Kcal. Per stabilire quanto "carburante" consuma il nostro corpo dobbiamo partire da questo dato ma prima è bene ricordare alcuni principi già illustrati in precedenti "pillole". L'energia necessaria (carburante) è fornita attraverso gli alimenti e quindi dalla loro qualità e quantità, mentre il dispendio energetico (il consumo di carburante) è dato dalla quantità di energia che si consuma per far funzionare tutte le attività vitali e relazionali. Si intuisce pertanto che il calcolo risulta essere molto problematico. Nonostante ciò, per gli appassionati di numeri, forniamo una semplice indicazione di consumo calorico e rispettivo peso smaltito in alcune attività motorie e sportive più praticate, prendendo in considerazione un *soggetto di 60 Kg. che svolga l'attività indicata*. Individui di peso diverso possono approssimativamente fare un semplice rapporto con il soggetto preso come esempio. Ginnastica aerobica non impegnativa brucia circa 360 Kcal e smaltisce circa 45 gr. di peso. Ginnastica aerobica impegnativa brucia circa 468 Kcal e smaltisce circa 59 gr. di peso. Ballare il liscio brucia circa 216 Kcal. e smaltisce circa 27 gr. di peso. Ballare il moderno brucia circa 252 Kcal e smaltisce circa 32 gr. di peso. Giocare a bowling brucia circa 360 Kcal e smaltisce circa 45 gr. di peso. Camminare e percorrere 3 km/h brucia 180 Kca e smaltisce circa 23 gr. di peso. Camminare e percorrere 5 km/h o andare in bici nei percorsi cittadini per lo stesso tempo brucia circa 216 cal. e smaltisce circa 27 gr. di peso. Fare 1 km. di corsa in 6 minuti brucia circa 648 Kcal. e smaltisce circa 81 gr. di peso. Fare 1 km di corsa in 4 minuti e 30 sec. brucia 864 Kcal e smaltisce circa 108 gr. di peso. Andare in bici a 15 Km/h brucia circa 360 Kcal e smaltisce circa 45 gr. di peso. Fare 15 Km/h con la cyclette brucia 360 Kcal. e smaltisce circa 45 gr. di peso. Fare ginnastica a corpo libero per 1 ora brucia circa 252 Kcal e smaltisce circa 32 gr. di peso. Fare nuoto o pallacanestro o pallavolo per la durata di 1 ora brucia circa 504 Kcal. e smaltisce circa 63 gr. di peso. Fare tennis per 1 ora brucia circa 396 Kcal e smaltisce circa 50 gr. di peso. Attenzione però: un cornetto vuoto da 100 gr. introduce circa 450 Kcal. Un piatto di pasta di circa 80 grammi condito solo con pomodoro introduce circa 370 Kcal. Una bistecca di manzo di circa 100 gr. introduce circa 170 Kcal. Un uovo di gallina introduce circa 80 Kcal. Una "merendina" introduce da 500 a 700 Kcal! Il concetto è semplice per dimagrire o non ingrassare le strade da percorrere sono solo due: aumentare le spese energetiche o ridurre la quantità di energia introdotta con i cibi. Il calcolo del dispendio energetico, cioè l'energia necessaria per far funzionare il nostro corpo in tutte le attività vitali e nelle attività lavorative e sportive, risulta essere un po' complesso. Nonostante ciò possono essere utili alcune indicazioni per calcolarlo, in maniera tale che ogni lettore, in base a questa variabile e a quelle illustrate nella precedente discussione, possa verificare all'incirca il suo fabbisogno energetico. Esistono vari metodi. Il meno accurato ma più rapido e indicativo si basa sull'applicazione di una semplice formula che consiste nel moltiplicare il peso corporeo per una variabile definita a priori. Per *persone sedentarie* il calcolo del fabbisogno giornaliero consiste nel moltiplicare il peso corporeo espresso in Kg. per la variabile 31 (p.e: un soggetto di 60 Kg necessiterà di un fabbisogno giornaliero di 1860 Kcal, cioè 60×31). Per persone moderatamente attive il calcolo è come il precedente ma il peso in Kg. deve essere moltiplicato per 38. Per persone molto attive occorre moltiplicare il proprio peso corporeo (espresso in Kg.) per la variabile 44. Forse è inutile ripeterlo ma occorre ricordarsi che le persone sedentarie sono quelle che non praticano alcuna attività motoria; le persone moderatamente attive sono quelle che praticano attività fisica anaerobica almeno tre volte alla settimana; le persone veramente attive sono coloro che praticano attività giornaliera. Esempio di differenza del fabbisogno calorico: un soggetto di 70 Kg. di età compresa fra 30/59 anni, impiegato/a, ha un bisogno calorico quotidiano di circa 2200 Kcal.; se lo stesso soggetto pratica attività fisica due ore alla settimana ha bisogno di circa 2370

Kcal.; se il tempo dedicato all'attività motoria è di 3/5 ore alla settimana ha bisogno di circa 2600 Kcal. Per chiudere questo interessante argomento proponiamo un programma di esercitazioni per perdere peso. *Attività da praticare*: ginnastica aerobica che consiste in passo svelto, marcia, corsa, bicicletta, nuoto, sci di fondo, step, danza, ginnastica. *Frequenza*: almeno tre o quattro volte la settimana. *Durata*: non meno di 30/60 minuti. *Intensità*: 50/65%% della VO2 max. che è il massimo volume di ossigeno consumato al minuto (verificato dal medico). L'esame ecg basale o da sforzo (fatto medico) è utile. L'ultimo consiglio è quello di evitare la "fame nervosa". Mentre la fame normale è quella fisiologica ed è condizionata dalla stimolazione ormonale, la fame nervosa è dettata dallo stato d'animo il quale, a sua volta, è condizionato da azioni collegate con la realtà, e/o a ricordi inconsapevoli situati nell'inconscio. Questa fame scaturisce da fenomeni associativi e non è collegata alla fisiologia ma a situazioni che scaturiscono dalle consuetudini e ingranaggi familiari, ricordi inconsci, carichi di passioni, sentimenti, paure, controversie, malcontento sociale, ecc. Occorre pertanto essere in armonia con se stessi.

Paolo Raimondi