



Consideriamo il concetto di necessità calorica. Come esempio di tale necessità calcoliamo il fabbisogno energetico di un individuo di 25 anni, di sesso maschile e del peso di 66 kg, che pratica attività leggera di ufficio per 16 ore.

Il suo metabolismo basale è: $MB = (15,3 \times 66) + 678 = 1.687,8$ [kcal/giorno] che, diviso per 24 ore, diventa $1.687,8 / 24 = 70,325$ [kcal/ora]. Suddividendo la giornata di 24 ore in periodi di attività ed attribuendo ad ognuno di essi un appropriato fattore di moltiplicazione del MB, si arriva a calcolare il dispendio energetico totale delle 24 ore.

- Attività leggera in ufficio ? 16 ore: $(16 \times 1,7) \times 70,3 = 1.912,84$ [kcal/giorno];
- Metabolismo Basale ? 8 ore sonno: $8 \times 70,325 = 562,6$ [kcal/giorno].

Pertanto il DET (dispendio energetico totale) nelle 24 ore (16+8) è pari alla somma di 1.912,84 e 562,6, cioè 2.475,64 [kcal/giorno].

Se la quantità di energia introdotta con gli alimenti è in eccesso rispetto ai bisogni, tale eccesso verrà indirizzato verso la sintesi di grassi e accumulato nell'organismo sotto forma di tessuto adiposo (che è poi l'unico consistente tipo di riserva di energia presente nel corpo umano). Se la quantità di energia introdotta è invece inferiore ai bisogni, sarà il tessuto adiposo corporeo a fornire la quota energetica mancante (dimagrimento). Il controllo dell'andamento e delle variazioni del peso corporeo nel tempo rappresenta un semplice e sicuro metodo per valutare l'adeguatezza energetica della dieta.

Per verificare rapidamente se si è, oppure no, nei limiti normali di peso, si è cercato di mettere a punto vari indici. Tra questi, quello che può meglio essere utilizzato per classificare la condizione di sovrappeso, sottopeso o normopeso, secondo criteri largamente accettati, è l'indice di massa corporea (IMC), che si ottiene dividendo il peso (in kg) per il quadrato della statura (in metri).

Il numero che si ottiene da questa divisione indica normalità se è compreso fra 18,5 e 25; indica sovrappeso se compreso fra 25 e 30; indica una obesità di medio grado se compreso fra 30 e 40; indica una obesità di alto grado se supera i 40.

Il valore esatto del fabbisogno energetico giornaliero, cioè della quantità di calorie di cui una persona ha bisogno ogni giorno per vivere, dipende da diversi fattori:

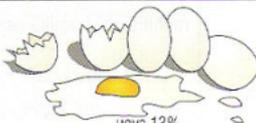
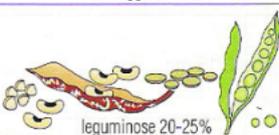
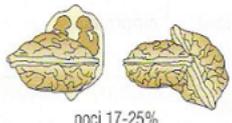
- il tipo di vita che si conduce (chi fa una vita sedentaria necessita di una quantità minore di calorie rispetto a chi svolge una attività fisica intensa o un lavoro pesante);
- l'età (il fabbisogno calorico è minimo nei neonati, aumenta con l'infanzia e l'adolescenza, per poi diminuire con l'aumentare dell'età);
- il sesso (dalla nascita all'età adulta l'uomo ha un fabbisogno energetico superiore a quello della donna, mentre col passare degli anni, durante la vecchiaia, si hanno valori simili).

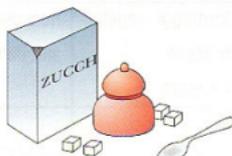
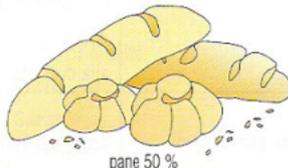
| Età (anni) | Maschi (kcal/giorno) | Femmine (Kcal/giorno) |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1-3 | 1450 | 1350 |
| 4-6 | 1850 | 1650 |
| 7-9 | 2100 | 1900 |
| 10-12 | 2250 | 2000 |
| 13-15 | 2550 | 2150 |
| 16-17 | 2800 | 2200 |
| 18-29 | 3050 | 2150 |
| 30-59 | 2900 | 2150 |
| più di 60 | 2000 | 1700 |

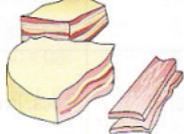
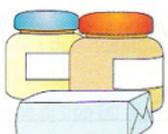
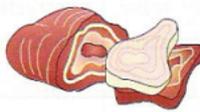
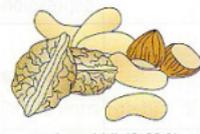
Come già accennato, però, l'essere umano non mangia soltanto per introdurre energia; al contrario, mangia anche per introdurre i principi nutritivi contenuti negli alimenti. Naturalmente, anche se il bisogno in energia è prioritario in nutrizione, resta estremamente importante la qualità delle fonti alimentari energetiche, al fine di stabilire una corretta ripartizione fra i principi alimentari energetici già menzionati ed in particolare fra carboidrati, lipidi e proteine, che, oltre a fornire energia, svolgono nell'organismo altre importanti funzioni metaboliche.

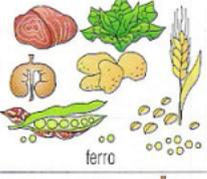
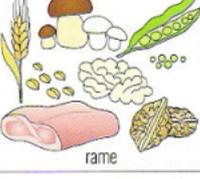
Tutti gli alimenti sono costituiti da sostanze appartenenti a particolari gruppi di composti chimici che prendono il nome di principi alimentari. Essi sono di origine organica, cioè appartenenti al mondo vegetale e animale, e inorganica, provenienti dal mondo minerale. Al primo gruppo appartengono i glucidi o carboidrati, i lipidi o grassi, i protidi o proteine, le vitamine. Del secondo gruppo fanno parte i sali minerali e l'acqua.

I principi alimentari sono presenti in tutti gli alimenti, ma in diversa quantità. Nessun alimento li contiene tutti nella quantità necessaria al nostro organismo e, di conseguenza, occorre una dieta costituita da cibi diversi.

| PROTEINE | |
|--|--|
|  carne 20-30% |  latte 4% |
|  formaggi 20-30% |  uova 13% |
|  leguminose 20-25% |  pane 10% |
|  pasta 10-15% |  noci 17-25% |

| GLUCIDI | |
|--|---|
|  zucchero 100 % |  prodotti derivati dallo zucchero 60-90 % |
|  pane 50 % |  pasta 70-75 % |
|  leguminose 50-60 % |  legumi - frutta 10-20 % |

| LIPIDI | | |
|--|--|--|
|  burro-margarina 80-85 % |  panna 20-40 % |  pancetta 70 % |
|  grasso 99-100 % |  oli vergini 99-100 % |  carne grassa 15-30 % |
|  latte intero 3-4 % |  formaggi grassi 20-30 % |  noci-arachidi 40-60 % |

| SALI MINERALI | | |
|---|---|--|
|  calcio e fosforo |  sodio e cloro |  potassio |
|  magnesio |  ferro |  rame |
|  iodio |  fluoro |  zolfo |

Di quante calorie abbiamo bisogno? - 13-12-2015

scritto da Carlo Rinaldi - insalutenews.it - <http://www.insalutenews.it/in-salute>

