



# CALORIE

## bruciare calorie

In questa pagina parleremo di :

**Accumulo di peso**

**Bruciare calorie**

**Come bruciare calorie**

**Consigli sull'alimentazione**



### Accumulo di peso

L'incubo di molte donne, ma anche della maggior parte degli uomini, è mettere su qualche chilo di troppo. Capita soprattutto durante la stagione invernale di ritrovarsi con qualche chilo in più, questo perché si tende a muoversi di meno, stando più tempo chiusi in ambienti caldi. Inoltre vi sono anche le varie festività che inevitabilmente comportano un consumo maggiore di piatti prelibati e dolcezze varie. Si rischia quindi di incamerare molte più calorie di quante in realtà si brucino e questo è il problema principale che causa un accumulo di peso. Il corpo inizierà ad immagazzinare grassi che poi diventerà sempre più complicato riuscire ad eliminare e con l'arrivo della primavera si sentirà il bisogno di rimettersi in forma. Questo è un errore comune perché in genere l'unico modo per consentire al proprio corpo di essere sempre sodo e attivo è iscriversi in palestra per tutto l'anno e non aspettare solo i mesi più caldi. In quest'ultimo caso i risultati non potranno mai essere soddisfacenti.

### Bruciare calorie

Il punto focale di tutto questo discorso è capire come poter bruciare calorie in modo costante, evitando insomma di ridursi all'ultimo istante per provare a rimediare agli errori precedenti. Bruciare calorie può sembrare un atto alquanto complicato e dispendioso dal punto di vista energetico. Si pensa che bisogna sottoporsi a sedute durissime di allenamento, ma è possibile bruciare calorie anche durante le normali attività quotidiane. Chiaramente l'attività fisica non deve essere assolutamente trascurata, ma vi sono alcuni passi che possono agevolare il compito di bruciare calorie, consigli insomma utili da applicare semplicemente ogni giorno, evitando insomma di sentirsi poi troppo in colpa per qualche chiletto in più. E' inevitabile che ci debba essere un cambiamento del proprio stile di vita, per bruciare calorie non bisogna commettere gli stessi errori del passato.



## Come bruciare calorie

Alcuni consigli pratici riguardano le azioni che normalmente ogni giorno si compiono. Innanzitutto è utile bere almeno due litri d'acqua al giorno, ma deve essere soprattutto fredda. Infatti è stato scoperto come l'acqua fredda aiuti a bruciare 10 calorie in più rispetto invece all'acqua tiepida. Proprio il freddo può aiutarvi a bruciare calorie, in inverno è consigliabile patire un po' di più le temperature fredde, questo perché ciò comporterà un lavoro maggiore da parte dell'organismo umano per riscaldare il corpo e quindi inevitabilmente si bruceranno più calorie. E' consigliabile fare qualche passeggiata anche con temperature piuttosto basse e non avere sempre i riscaldamenti accesi, in questo modo le calorie saranno bruciate molto più spesso. Incrementate inoltre le passeggiate, camminare è fondamentale per poter bruciare calorie, ma è consigliabile alternare una camminata lenta ad una veloce. Se non avete molto tempo durante il giorno da dedicare ad una passeggiata movimentata, potete parcheggiare la vostra auto in un luogo più lontano rispetto alla zona di lavoro o del supermercato e così via. In questo modo sarete costretti a camminare un po' di più e questo già è un passo importante per bruciare calorie. Stessa cosa vale anche per le scale, è sempre bene evitare l'ascensore quando si può, le scale sono un aiuto notevole contro la comparsa del grasso in eccesso, inoltre stimolano i muscoli dei glutei e delle gambe, zone in cui le donne tendono ad avere più problemi di forma fisica. Se invece state seduti comodamente sul vostro divano guardando la televisione, lasciate perdere il telecomando, così sarete costretti ogni tanto ad alzarvi e non poltrire per qualche ora.

## Consigli sull'alimentazione

Non può essere chiaramente trascurata l'alimentazione, abbiamo già detto come bere acqua fredda sia un valido aiuto per bruciare calorie, ma una mano è data anche dalla masticazione. Più si mastica, in modo lento, più si lavora e si consuma energia, è bene prediligere piatti che siano ricchi di proteine che aumentano la massa muscolare, come ad esempio la carne. Quest'alimento inoltre ha un processo digestivo più lungo, altro punto a suo favore per il consumo di calorie. Proprio per mantenere attivo il metabolismo è consigliabile mangiare poco e spesso e scegliere cibi che siano piccanti, in questo modo sarà anche più semplice bere di più. Questi sono semplici consigli per bruciare calorie durante le classiche azioni quotidiane, ma fondamentale è importante seguire un equilibrio tra attività fisica e sana alimentazione. Tutti questi consigli non servono assolutamente a nulla se ci si lascia trasportare da alimenti più che grassi e ricchissimi di calorie, è importante stabilire un equilibrio alimentare, altrimenti i risultati non saranno mai visibili. Inoltre il modo migliore per bruciare calorie è fare movimento, almeno tre volte a settimana è necessario seguire qualsiasi tipo di allenamento, che sia una semplice corsa oppure un corso specifico in palestra, purché il corpo si muova. Queste regole però devono essere seguite costantemente, per tutto l'anno, è sbagliatissimo improvvisamente fare un cambio di rotta, il procedimento deve essere come sempre graduale.

## calcolo calorie

In questa pagina parleremo di :

Calorie

Il fabbisogno calorico quotidiano

Calcolo calorie

Metabolismo basale



## Calorie

Ogni essere umano necessita di energia per poter sopravvivere. Come qualsiasi tipo di macchina alimentata ad energia, anche il nostro organismo ha bisogno del giusto carburante per poter svolgere senza alcun problema le varie attività quotidiane. Questo concetto alquanto semplice e banale non è però così spesso compreso e si rischia seriamente di compromettere la salute umana. Il punto principale riguarda le calorie, una parola che troppo spesso è associata alla figura di grasso, ma non deve essere assolutamente così. Chiaramente bisogna tener ben presente le varie calorie contenute in determinati alimenti, sfruttarne insomma quelle che sono necessarie per donare energia al nostro corpo. A tal proposito però non significa che più calorie assumiamo tanto più energia il nostro organismo produrrà. Se insomma il si assumeranno più calorie rispetto a quanto necessita il corpo per poter svolgere tutte le varie funzioni vitali, ci sarà una trasformazione in grassi e un conseguente accumulo di peso.

## Il fabbisogno calorico quotidiano

Proprio per questo è importante conoscere non solo le calorie contenute in qualsiasi alimento, ma soprattutto essere consapevole del proprio fabbisogno calorico quotidiano, quanta energia il nostro organismo ha bisogno per poter funzionare correttamente senza poi rischiare un accumulo di peso. Non è un caso che molte diete siano focalizzate proprio sul numero delle calorie. Solitamente per cercare di dimagrire è importante accumulare un numero minore di calorie al giorno, in questo modo si arriverà anche a bruciare i grassi. Ciò significa che se una persona in sovrappeso assimila oltre le 3000 calorie al giorno, per poter perdere peso deve necessariamente dimezzare tale apporto calorico. Sono quindi soprattutto le calorie che condizionano l'andamento del peso di



un soggetto, proprio per questo è importante riuscire a comprendere quale sia l'apporto calorico che ogni individuo necessita quotidianamente.

## Calcolo calorie

Qui ad intervenire sarà il calcolo calorie, un'operazione matematica che non è però mai del tutto efficace, questo perché bisogna tener presente di diversi fattori che numericamente non possono essere identificati. Con ciò cosa si intende? Ogni persona ha un proprio fabbisogno calorico, come sappiamo il metabolismo di ognuno di noi non funziona allo stesso modo, c'è chi riesce a bruciare più rapidamente i grassi e chi invece no. Il tutto è dato non solo dal proprio metabolismo, ma anche dall'età, dal sesso, dal tipo di attività lavorativa che si svolge, da quante ore si dedicano al sonno e chiaramente dall'attività fisica. Ci sono poi da tenere presente anche determinate patologie, la gravidanza, l'allattamento, fattori che condizionano fortemente il fabbisogno calorico quotidiano di tutti. Proprio per questo un calcolo calorie può essere esclusivamente approssimativo, per avere maggiore precisione è necessario rivolgersi invece a dei veri specialisti che conoscono innanzitutto la vostra storia clinica e che hanno ben presente come funziona il vostro organismo. Il calcolo calorie può essere quindi non preciso, generalmente la formula utilizzata in maniera meno accurata riguarda il peso in kg moltiplicato per 31, se si tratta di persone che svolgono una vita piuttosto sedentaria; il peso in kg x 38, se si tratta di persone che svolgono un'attività fisica piuttosto moderata; il peso in kg x 44 per persone piuttosto attive.

## Metabolismo basale

Un calcolo calorie più accurato invece deve far riferimento principalmente al proprio metabolismo basale moltiplicarlo poi per il proprio livello di attività fisica. In questo modo i riuscirà in parte a conoscere quante calorie comunemente un soggetto deve assorbire quotidianamente. Il metabolismo basale differisce da persona a persona a seconda dell'età e del sesso. Un esempio di calcolo è dato da: nella fascia compresa tra i 18 e i 29 anni l'operazione da svolgere per una donna è  $14,7 \times \text{il peso} + 496$ ; per l'uomo invece è  $15,3 \times \text{il peso} + 679$ . Tra invece i 30 e i 59 anni la formula da seguire è: per la donna  $8,7 \times \text{il peso} + 829$ , per l'uomo  $11,6 \times \text{il peso} + 879$ . Una volta che avrete calcolato il vostro metabolismo basale bisogna capire qual'è il livello di attività fisica giornaliero, anche qui esistono varie tabelle a seconda del sesso e della fascia d'età: per una donna tra i 18 e i 59 anni un carico leggero si aggira intorno a 1,56, moderato 1,64 e pesante 1,82. Per gli uomini tra i 18 e i 59 anni leggero 1,59, moderato 1,78 e pesante 2, 10. Moltiplicando quindi il metabolismo basale con il livello di attività fisica si arriva ad un calcolo calorie, quelle di cui si necessita quotidianamente, molto più accurato. Per un'alimentazione che sia adeguata, oltre a conoscere il proprio fabbisogno calorico quotidiano, è importante capire come l'energia non sia data esclusivamente dalle calorie, ma diventa importante assumere tutti i nutrienti necessari. Non devono quindi mancare proteine, grassi, minerali, vitamine e così via, tutte sostanze che il nostro organismo richiede per poter vivere al meglio. Attenzione quindi all'alimentazione, per dimagrire non si deve assolutamente restare digiuni.

## calorie alimentari

In questa pagina parleremo di :

**Dimagrire**

**Dieta e calorie**

**Attenzione al numero delle calorie**

**Calorie alimentari**



### Dimagrire

Uno dei pensieri fissi di uomini e donne è dimagrire. Nella maggior parte dei casi sono sicuramente più le donne a non essere soddisfatte del proprio corpo e quindi a provare qualsiasi tipo di rimedio pur di arrivare all'obiettivo che si sono prefissate. Negli ultimi anni però l'attenzione al proprio aspetto fisico ha coinvolto anche il "sesso forte", non è un caso che sempre più uomini si affidano non solo alla cura della propria bellezza, ma anche a ritrovare un equilibrio alimentare per rimettere in sesto il proprio fisico. Quest'ossessione per il corpo perfetto è provocata indubbiamente dai vari modelli che vediamo in televisione, sono sicuramente i personaggi famosi e belli a spingere donne e uomini ad avere un fisico migliore. E' però anche vero che, con la vita sempre più frenetica, si tende non poco a trascurare l'alimentazione e questo è uno dei problemi principali delle persone in sovrappeso. Si tende insomma, per mancanza di tempo, a mangiare prettamente quei cibi preconfezionati che sono in realtà i nemici principali della salute umana e della forma fisica. Non è un caso che siano in netto aumento le persone sovrappeso e chi soffre di obesità. Ormai questa malattia si sta diffondendo in tutto il mondo e tutto deriva ovviamente dalla cattiva alimentazione.

### Dieta e calorie

E' da qui che poi si passa al capitolo successivo, ossia la dieta. Quando una persona si sarà accorta di essere arrivata al limite, con un sovrappeso alquanto sostanzioso, inizia ad esserci la presa di coscienza del proprio stato di salute. Il desiderio quindi di mettersi a dieta diventa praticamente un obbligo in molti casi e perdere peso non sarà sicuramente facile per chi ha sempre adottato uno stile di vita alquanto sregolato. Principalmente il fulcro fondamentale su cui ruotano tutte le diete è la caloria. Per molti questa parolina così semplice diventa una vera e propria ossessione, soprattutto nel periodo della dieta. Sappiamo tutti come il



nostro corpo per poter funzionare al meglio necessita di energia, questa arriva dagli alimenti e in modo particolare dalle calorie in essi contenute. Le calorie quindi costituiscono l'energia per garantire il

funzionamento del nostro organismo, ma sono anche la fonte principale dell'accumulo di grasso. Il discorso potrebbe sembrare un po' contraddittorio, insomma ciò che garantisce energia al nostro organismo può provocare anche un aumento di peso.

## Attenzione al numero delle calorie

Le calorie sono importantissime, ma tutto dipende da quante se ne assumono quotidianamente. E' chiaro che se ci sia un consumo giornaliero alquanto limitato di calorie, non c'è il bisogno di accumularne molte. Il problema sorge quindi quando si tendono ad assimilare più calorie di quante si consumano. E' qui che le calorie non bruciate si trasformano in massa grassa e si avrà quindi un aumento di peso. Per poter dimagrire quindi basta cercare, almeno inizialmente quando il peso è alquanto notevole, di assimilare poche calorie oppure di tenerle sotto controllo, ma allo stesso tempo bruciarle il più possibile. Per poter garantire un consumo sostanzioso di calorie è fondamentale praticare attività fisica, è questo costante movimento che causa il bruciore della massa grassa. Chiaro però che è sempre necessario tenere sotto controllo il numero di calorie assunte durante il giorno, insomma si può praticare anche tutta l'attività fisica del mondo, ma se si assumono comunque gran quantità di calorie il dimagrimento non avverrà.

## Calorie alimentari

Questo discorso fa ancora ben più capire quanto sia importante conoscere le calorie alimentari. Ogni alimento infatti ha una sua dose d'energia che, come detto in precedenza, è misurata attraverso la caloria. A questo punto per farsi che una dieta possa avere successo è fondamentale conoscere le calorie alimentari dei cibi che si assumono quotidianamente. Questo non significa che dovrete stare ogni giorno a contare le calorie alimentare delle pietanze che ingerite, ma è importante avere un quadro generale della situazione per essere sicuri insomma di non assimilare più calorie alimentari del dovuto. Ovviamente le calorie alimentari variano a seconda del peso del cibo che consumiamo, più la porzione sarà grande e più le calorie aumenteranno. Non solo però perché le calorie alimentari possono essere maggiori anche a seconda dei condimenti che utilizziamo per i nostri piatti. E' quindi fondamentale capire che una dieta sana ed equilibrata debba essere basata su una corretta assunzione delle calorie alimentari, tenendo ovviamente presente anche lo stile di vita che si pratica. In modo alquanto generale possiamo dire che le calorie alimentari più sostanziose sono presenti nei condimenti come olio, burro, margarina, maionese, strutto, qui per 100 grammi di tali ingredienti sono contenute quasi 1000 calorie, ecco perché durante le varie diete si tende a limitare questo tipo di condimenti. Non si scherza nemmeno con la frutta secca, pinoli, nocciole, noci pistacchi, qui per 100 grammi si sfiorano le 600 calorie alimentari. Farine e formaggi vari hanno lo stesso un buon apporto di calorie alimentari, si aggirano insomma tra i 200 e i 400. Sicuramente i prodotti ortofrutticoli sono quelli che contengono minori calorie alimentari.

## calorie dieta

In questa pagina parleremo di :

**Le calorie**

**Calorie giornaliere nell'uomo e nella donna**

**Non tutte le calorie sono uguali**

**Dieta**



### Le calorie

Quando si parla di dieta il primo punto da tenere presente è strettamente collegato al numero di calorie assunte quotidianamente. Ogni donna o uomo che punta sul dimagrimento e quindi sul voler seguire una dieta, inevitabilmente dovrà fare i conti con le calorie. Cosa sono? Si tratta in poche parole di riserve energetiche che un qualsiasi alimento può apportare al nostro organismo quando ci alimentiamo. Le calorie quindi sono il motore principe per la nostra energia fisica, ma esse, se assunte più del dovuto, rischiano di far aumentare massa grassa al nostro corpo. Ecco che allora non bisogna assolutamente assumere più calorie del dovuto, in questo modo si arriva al processo di ingrassamento. E' da qui che poi tutti inizieranno a pensare alla dieta associata alle varie calorie. E' importante insomma riuscire a mantenere un certo equilibrio per quel che riguarda l'assunzione giornaliera delle varie calorie. Il nostro organismo ha bisogno però di tutte le varie sostanze necessarie al nostro corretto nutrimento, non si può fare a meno di grassi o di zuccheri solo perché contengono tante calorie, ma è necessario riuscire come sempre a mangiare in modo piuttosto equilibrato.

### Calorie giornaliere nell'uomo e nella donna

Le calorie fanno parte di tutti gli alimenti, ma per riuscire ad essere positive per il nostro organismo è importante non assumerne una quantità piuttosto elevata. Il concetto sembra essere più che chiaro, ma ciò non significa che una persona debba essere costantemente ossessionata dal numero di calorie che contiene qualsiasi alimento che mangia. E' chiaro che c'è una bella differenza tra uomo e donna nell'assunzione giornaliera delle calorie. Di solito un uomo normale e sano ne deve assumere circa 2400, ma molto dipenderà anche dal suo stile di vita. Lo stesso discorso vale anche per la donna che però di calorie ne deve assumere circa 1800. Attenzione però perché chi è abituato a praticare tantissimo sport tende di solito a consumare tantissime calorie, quindi a questo punto è importante riuscire poi a reintegrarle nell'organismo. Questo che significa? Se





amate ad esempio il ciclismo, noterete come una bella passeggiata tra sentieri piuttosto montuosi vi costringerà a consumare tantissime calorie, arrivando anche ad oltre 2000 calorie al giorno. Questo insomma vi farà capire come poi sarà necessario mangiare un pò di più, puntando non prettamente su cibi grassi, ma sulle proteine ricche di calorie sane che permettono al vostro corpo di aumentare la massa muscolare e di bruciare però molti più grassi.

## **Non tutte le calorie sono uguali**

Ogni sostanza alimentare contiene un particolare numero di calorie, ma qui bisogna fare una netta differenza tra quelle sane e quelle invece che causano esclusivamente un accumulo di grassi. Ecco perché è importante seguire una dieta equilibrata evitando di assumere troppe calorie per così dire "cattive" quelle contenute principalmente nei cibi grassi o cibi spazzatura. Il discorso è piuttosto chiaro sulle calorie e la dieta da seguire, ovviamente però se si ha necessità di dimagrire o di ingrassare per qualsiasi tipo di disturbo alimentare allora entrano in gioco le diete specifiche che riusciranno a garantire il ritorno al peso forma naturale. Chiaro che per poter dimagrire non bisogna puntare sul salto dei pasti o sul mangiare meno, ma prediligere quegli alimenti che contribuiscono al rapido bruciore dei grassi. In questo caso la dieta proteica è quella più consigliata per poter perdere qualche chilo, tutto ovviamente sta nell' integrare quest'alimentazione con della sana attività fisica. Le calorie non sono quindi tutte uguali, basta saper scegliere quelle che fanno bene al nostro organismo e riuscire ad avere un equilibrio tra quelle integrate e quelle bruciate.

## **Dieta**

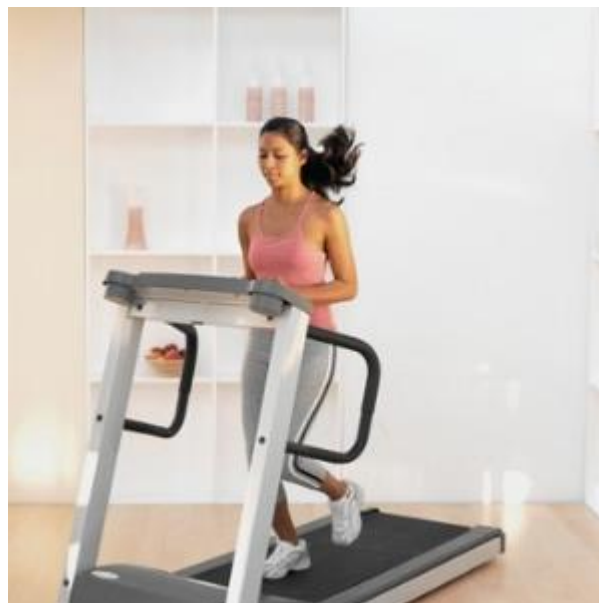
Per chi è in leggero sovrappeso ed ha intenzione di perdere peso può sottoporsi ad un programma di dieta efficace basato sull'introdurre nel nostro organismo 1000 kcal in meno al giorno rispetto al nostro fabbisogno energetico. Questo vi permetterà di perdere circa un chilo a settimana, quindi in un mese questi quattro chili in eccesso svaniranno. Attraverso questa dieta, le mille calorie al giorno devono essere ovviamente eliminate dai cibi che sono considerati grassi, ritroverete il vostro peso forma. E' chiaro che l'ingrassamento è dovuto proprio all'introdurre un maggior numero di calorie al giorno rispetto al vostro fabbisogno energetico, una volta quindi ritrovato il peso forma se siete un uomo potete ritornare ai livelli standard, quindi assumere le 2400 calorie al giorno, se siete una donna introdurre di nuovo le vostre 1800 calorie. Ovviamente si tratta di un procedimento che può svolgere chi non è affetto da particolare patologia o squilibrio alimentare. Il meccanismo tra dieta e calorie è più semplice di quello che si possa pensare, quello che conta è come sempre seguire con equilibrio l'alimentazione e l'attività fisica. Ci sono ndubbiamente persone che necessitano sicuramente di accumulare nel proprio organismo un numero di calorie maggiori rispetto alla media, tutto sta nel conoscere perfettamente il proprio corpo. Affidatevi però come sempre a degli esperti, non pensate a diete azzardate e drastiche fai da te.

## consumo calorico

In questa pagina parleremo di :

**Consumare le calorie**

**Gli sport e il consumo calorico**



### Consumare le calorie

Le calorie, corrispondono all'energia assimilata mediante i cibi quotidianamente e spese per le diverse attività fisiche e mentali. Le calorie, devono rispondere ad uno specifico fabbisogno energetico; nell'eccedenza, esse vanno ad accumulare adipe in eccesso, causando l'aumento di peso corporeo. Per conservare con costanza il proprio peso forma, è necessario assimilare un determinato quantitativo di calorie: suddetto quantitativo deve corrispondere esattamente ad un fabbisogno specifico, che tende a variare da soggetto a soggetto. Il fabbisogno energetico, può essere calcolato in relazione a fattori quali l'età, il sesso, l'altezza, il peso, l'alimentazione, l'attività fisica effettuata. Per effettuare il calcolo delle calorie è necessario fare una netta distinzione tra le calorie consumate a riposo e le calorie consumate a seguito di una determinata attività fisica. Questa specifica distinzione si calcola in base ai seguenti parametri: riposo, inattività, attività leggera, attività moderata, attività pesante. La prima corrisponde al riposo notturno, quando le calorie impiegate nel consumo sono pari a zero, perché si è completamente fermi. L'inattività, corrisponde invece al tempo trascorso in piedi o seduti, consumando un quantitativo minimo di energie. L'attività leggera, corrisponde ad un movimento blando, poco impegnativo, come il passeggiare lentamente. L'attività moderata, corrisponde ad una tipologia di movimento che coinvolge la muscolatura tutta e che favorisce il consumo di diverse calorie. Attività pesante, corrisponde invece ad uno sport effettuato con una certa regolarità. Il calcolo delle calorie, non può essere effettuato ugualmente, ma va eseguito in relazione a determinati parametri tra cui il grado di attività quotidiano. Il calcolo delle calorie, può essere eseguito in relazione all'alimentazione e alla pratica sportiva effettuata. Una corretta e sana alimentazione, rappresenta la base per l'assimilazione delle calorie. I soggetti che desiderano perdere peso, seguono una dieta rigida, che si basa espressamente sul calcolo delle calorie da assimilare. Questo calcolo, ed il numero stesso delle calorie in questione, tende a variare a seconda del soggetto preso in esame, e dunque cambia in relazione ai parametri sopra citati come l'altezza, il peso, l'età, la costituzione, la pratica sportiva.

### Gli sport e il consumo calorico

L'alimentazione dovrà basarsi su cibi leggeri, poco grassi e zuccherosi: il riferimento classico è quello della piramide alimentare, che pone alla base i cibi considerati indispensabili al naturale fabbisogno giornaliero, e salendo verso il vertice, l'importanza dei cibi stessi tende a diminuire notevolmente. Lo sport, è la metodologia migliore per realizzare una perdita di calorie. Le discipline sportive, sono tutte uguali, per cui, comportano una differenziazione sul piano della perdita. La pesistica ad esempio, soprattutto se effettuata da soggetti fuori allenamento, non comporta una gran perdita di calorie. Lo stesso discorso vale per il ciclismo. La pratica di questo sport, andrebbe effettuata in primis con estrema costanza, con cadenza regolare e ad una certa velocità; è necessario dunque conservare un certo allenamento nel corso del tempo, affinché si riescano a percorrere buone distanze, in un tempo relativamente breve.



L'ostacolo, è generalmente il mezzo, che non coinvolge pienamente e totalmente la muscolatura. La corsa, ha un valore di consumo calorico parecchio superiore rispetto al ciclismo, ma vanno comunque considerati dei fattori specifici come l'età, l'alimentazione, i chilometri percorsi, e la velocità. Anche in questo caso, le calorie bruciate saranno maggiori, quanto maggiore sarà la velocità e la distanza compiute. Il nuoto, è lo sport che maggiormente comporta la perdita di calorie: in linea di massima, un chilometro di nuoto equivale a cinque chilometri di corsa, per cui, risulta tra tutti gli sport, il maggiormente indicato per la perdita di calorie e per snellire la figura. In acqua, i fattori di ostacolo sono numerosi: l'acqua, è decisamente più pesante rispetto all'aria, per cui il movimento di avanzamento diventa certamente più faticoso. Inoltre la spinta per andare avanti, e la tecnica utilizzata, sono fattori che comportano una serie di problematiche nel nuoto in sé, e quindi nelle calorie. Dorso e farfalla, sono gli stili che consentano di consumare un numero di calorie maggiori rispetto allo stile libero e alla rana ad esempio. Il calcio, è considerato uno sport altalenante in relazione alle calorie impiegate. Si effettuano movimenti aerobici ed anaerobici, che comportano una serie di avanzamento e rallentamenti. Il movimento non è costante, non è continuato, anche sul piano del tempo. Le calorie impiegate sono circa mille. Gli sport maggiormente impegnativi, sono quelli che richiedono un movimento continuo. Le calorie, vengono dunque calcolate in relazione al tempo dell'attività e al movimento, oltre che in relazione all'alimentazione che deve sempre essere adeguata e bilanciata.

## consumo calorie

In questa pagina parleremo di :

**Calorie e grassi**

**Consumo calorie**

**Attività fisica e consumo calorie**

**Consumo calorie nel quotidiano**



### Calorie e grassi

Quando si parla di calorie inevitabilmente si fa riferimento a qualche dieta per poter dimagrire e ritornare in forma. Sia uomini che donne sono a volte ossessionati dalle calorie, sanno che queste, se assunte più di quanto sia necessario per il proprio fabbisogno quotidiano, si trasformino inevitabilmente in grassi. E' proprio su questo rapporto tra grassi e calorie che ognuno dovrebbe essere in grado di capire cosa provoca inevitabilmente l'accumulo di peso. Assumere più calorie di quante se ne brucino è il fulcro centrale dove deve ruotare la salute dell'uomo e chiaramente anche la forma fisica. Attenzione però perché con ciò non significa che bisogna mangiare di meno, fare quindi diete piuttosto restrittive, tutto dipende invece da come bruciare tali calorie. Quest'ultime sono indispensabili per garantire all'organismo umano di lavorare al meglio, di svolgere anche le azioni più semplici e banali. E' quindi importante capire come poter dar vita ad un consumo calorie, senza ritrovarsi con diete prive assolutamente di sostanza.

### Consumo calorie

Chiaramente è fondamentale seguire come sempre un'alimentazione sana, ciò però non significa non mangiare. E' qui che molte persone non riescono a comprendere bene l'argomento, la salute deve essere al primo posto e dipende il tutto esclusivamente dall'alimentazione. Si può insomma mangiare con gusto, evitando quei piatti o quegli alimenti piuttosto grassi, ma allo stesso tempo non temendo di metter su qualche chilo. Ciò dipende esplicitamente dal consumo calorie, da come poter bruciare le calorie in modo più veloce, evitando insomma l'accumulo di grasso. Seguendo quindi un'alimentazione corretta, ossia che bisogna mangiare in modo regolare, senza assolutamente saltare qualche pasto, il consumo calorie è dato semplicemente dal movimento fisico. Questa è la chiave di svolta per poter bruciare calorie e allo stesso tempo evitare però di dover seguire una dieta fin troppo povera di alimenti e di gusto. L'attività fisica è un punto che nella salute dell'uomo deve essere di primo piano, in questo modo il consumo calorie può essere piuttosto agevolato.



## Attività fisica e consumo calorie

L'ideale è praticare costantemente dell'attività fisica almeno tre volte a settimana, in questo modo le calorie potranno essere bruciate molto più velocemente. A volte però su quest'argomento possono esserci degli errori che non garantiranno poi la riuscita del vostro scopo. Praticare costantemente attività fisica non significherà che avrete totale libertà nel mangiare ciò che desiderate. Non potete insomma mangiare i dolci e non sentirvi in colpa perché tanto brucerete quelle calorie accumulate grazie all'attività fisica. Il tutto potrà funzionare seguendo sempre un'alimentazione sana, non servirà assolutamente a nulla recarvi in palestra se continuate a mangiare cibi ipercalorici, c'è la necessità invece di nutrirsi con sostanze importanti al fine di garantire un maggior consumo calorie. E' importante tener ben presente tale argomento, perché tale errore è commesso da molte persone che si dicono degli sportivi, ma che in realtà non conoscono assolutamente i concetti basilari per una corretta attività fisica associata all'alimentazione. Tutto il lavoro fisico risulterà vano se non si seguiranno semplici regole alimentari.

## Consumo calorie nel quotidiano

Il consumo calorie è dato però anche dalle azioni banali che si svolgono quotidianamente. E' importante fare attività fisica perché grazie allo sviluppo della massa magra, quella formata in modo particolare dai muscoli, si garantirà un maggiore consumo calorie, ma attenzione anche ai piccoli movimenti quotidiani. Il consumo calorie deriva quindi anche da determinati gesti che uno compie tutti i giorni senza pensarci più di tanto. Salire le scale è ad esempio una delle azioni principali che può velocizzare il processo del consumo calorie. E' quindi in questo caso consigliabile evitare di prendere sempre l'ascensore e preferire invece le scale perché a tal proposito non solo ci sarà un consumo calorie, ma si garantirà uno sviluppo di determinati muscoli come glutei e quadricipiti. Ogni azione comporta un determinato consumo di energie fisiche, bisogna solamente provare a mettere da parte la pigrizia. Tutto è una questione di abitudine, basta iniziare a fare movimento, qualsiasi tipo di movimento. E' soprattutto chi svolge attività piuttosto sedentarie che solitamente non riesce ad attivare un consumo calorie importante, ma attraverso piccoli cambiamenti potrete garantire al vostro organismo un consumo calorie interessante. Non bisogna quindi solo fare le scale, ma provate anche a camminare un po' durante la giornata. Se ad esempio vi recate in ufficio con l'auto, è bene parcheggiarla non sotto il posto di lavoro, ma riuscire a ricavare quei dieci minuti di passeggiata che atteranno un processo di consumo calorie. La stessa cosa vale anche per chi viaggia con i trasporti pubblici, scendete in questo caso un po' prima della vostra solita fermata. Anche fare le classiche pulizie di casa consente un consumo calorie, ciò che conta in poche parole è muoversi, non per forza bisogna iscriversi in palestra.

## consumo energetico

In questa pagina parleremo di :

**IL consumo energetico**

**Cos'è il fabbisogno energetico?**

**L'importante è la quantità**

**Muoversi un po' al giorno toglie il grasso di  
torno!**



## IL consumo energetico

Per consumo energetico si definisce l'insieme di trasformazioni di materia e di energia che si compiono nell'organismo vivente e ai quali si deve qualsiasi funzione o manifestazione vitale quali l'accrescimento, la conservazione delle forme e delle strutture dell'organismo, lo svolgimento delle attività funzionali specifiche, la produzione di calore e di lavoro; questo meccanismo è noto come Metabolismo. Nelle trasformazioni chimiche che continuamente hanno luogo nell'organismo si possono riconoscere due processi tra loro complementari: l'anabolismo e il catabolismo. L'anabolismo comprende una serie di reazioni nelle quali i principi nutritivi vengono accumulati come tali o in seguito alla loro trasformazione, per poter essere utilizzati al momento del bisogno da parte dell'organismo; il catabolismo, al contrario, rappresenta una serie di processi di degradazione dei principi nutritivi che portano alla produzione di energia. Secondo i principi della termodinamica, l'organismo non "spende" energia ma semplicemente converte una forma di energia in un'altra; l'insieme delle trasformazioni energetiche che si hanno nelle varie fasi del metabolismo si definisce come metabolismo energetico, dove l'energia trasformata dall'organismo dovrebbe corrispondere all'energia chimica contenuta negli alimenti. La forma finale in cui l'energia viene convertita è il calore che non può essere utilizzato per compiere lavoro in un sistema biologico e alla fine lascia il corpo per rimettersi nell'ambiente. Lo scambio di calore fra corpo umano e il suo ambiente viene effettuato con un tasso ed una velocità tali da mantenere la temperatura corporea interna sul valore di 37°C circa; questo scambio di calore avviene attraverso quattro vie: irraggiamento, conduzione, convezione ed evaporazione. Per avere un corretto funzionamento del metabolismo è importante che si fornisca al nostro organismo energia chimica, la quale viene poi trasformata in: - Energia Meccanica, utilizzata per il lavoro muscolare; - Energia Termica, utilizzata per mantenere costante la temperatura corporea; - Energia Elettrica, utilizzata per la trasmissione dell'impulso nervoso e per gli eventi elettrici cardiaci. Le cellule del nostro organismo consumano incessantemente tale energia, la quale finirebbe per esaurirsi qualora non venisse rinnovata di continuo. A ciò provvede l'attività nutritiva, cioè l'utilizzazione dell'energia chimica fornita da molecole organiche assimilabili dall'ambiente; queste molecole (carboidrati, proteine, lipidi) costituiscono pertanto veri e propri combustibili, ed è importante che siano introdotti in una quantità necessaria a soddisfare il proprio fabbisogno energetico.

## Cos'è il fabbisogno energetico?

Il fabbisogno energetico è stato definito come la quantità di energia necessaria a mantenere a lungo termine un buono stato di salute e un appropriato livello di attività fisica. Il fabbisogno energetico varia da individuo a individuo, in funzione di diversi parametri quali età, sesso, peso corporeo, attività lavorativa e sportiva e condizioni fisiologiche ( crescita, gravidanza, allattamento, senescenza). Il bilancio energetico dell'organismo tiene conto della quantità di energia introdotta con gli alimenti e della quantità che viene consumata, per tanto le entrate e le uscite devono essere in pareggio. Se la quota introdotta è superiore al fabbisogno energetico, il soggetto tende ad accumulare energia sotto forma di lipidi e pertanto acquisterà peso; viceversa, se l'energia introdotta non copre le necessità dell'organismo , vengono utilizzate le riserve di deposito



energetico e il soggetto dimagrirà. Durante l'accrescimento o la gravidanza e l'allattamento, il bilancio energetico richiede una quota di energia superiore a quella necessaria unicamente per mantenere le normali funzioni dell'organismo, questo perché, è utilizzata per la costruzione di nuovi tessuti e organi. Il fabbisogno energetico totale giornaliero dipende dalla somma di quattro fabbisogni parziali relativi a : -energia necessaria per il metabolismo basale; -energia necessaria per lo svolgimento dell'attività fisica; -energia necessaria per la termoregolazione; -energia necessaria per la termogenesi indotta dalla dieta. Tra i vari fabbisogni quello che gioca un ruolo fondamentale è il metabolismo basale, inteso come il quantitativo di energia necessaria per il mantenimento delle funzioni vitali di un organismo ( apparato cardiovascolare , respiratorio, ghiandolare ) in condizioni di riposo fisico e in stato di calma psichica. La misurazione del metabolismo basale viene effettuata con apposito spirometro; Il dispendio energetico basale così calcolato viene espresso in kcal/m<sup>2</sup> di superficie corporea. Il valore di superficie corporea si ottiene congiungendo i valori dell'altezza in cm e del peso ideale in kg del soggetto in esame, mediante una retta che interseca la scala dei valori di superficie corporea. Il metabolismo basale varia notevolmente con l'età, raggiungendo i valori massimi intorno ai due anni e di lì va poi decrescendo. Altri fattori che influenzano i valori del metabolismo basale sono: -fattori fisiologici, oltre a età e sesso, anche mestruazioni, gravidanza, stato di nutrizione; -fattori ambientali quali clima e altitudine; -abitudini di vita: qualità dell'alimentazione, allenamento atletico, uso di sostanze eccitanti, quali nicotina e caffeina; -stati patologici: ipertensione, malattie endocrine ( iper e ipotiroidismo, diabete insipido, morbo di Addison, ecc.), neoplasie, malattie del sangue e organi emopoietici ( leucemie).



## L'importante è la quantità

Gli alimenti che assumiamo quotidianamente contengono principi nutritivi i quali, oltre a fornire l'energia per lo svolgimento delle diverse attività fisiologiche, costituiscono la materia per la costruzione, il mantenimento e il rinnovo dei tessuti; contengono altresì sostanze regolatrici, necessarie per modulare i processi biochimici che avvengono nell'organismo. E' importante ricordare che per una corretta alimentazione, le calorie vanno suddivise, nel corso della giornata, secondo un ordine prestabilito; Considerando che si devono consumare circa 2000 kcal al giorno, se ne dovranno assumere quindi circa 300-400 a colazione, 700 kcal circa a pranzo e altrettante a cena, infine le rimanenti 200 kcal dovranno poi essere distribuite in due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio. Bisogna , inoltre, considerare

la varietà dei piatti, seguendo la piramide alimentare; in quanto ogni cibo ha qualità proprie e per questo motivo è fondamentale alternare sempre a colazione, pranzo e cena pietanze diverse in modo da avere un'alimentazione il più completa e bilanciata. Quindi è importante effettuare questi cinque pasti al giorno che permetteranno al proprio metabolismo di lavorare, fornendo in più le calorie necessarie per affrontare ogni momento della giornata. Gli alimenti, sulla base della loro composizione in principi nutritivi e del loro valore nutrizionale sono stati suddivisi in 7 gruppi fondamentali; ogni gruppo comprende alimenti fra loro equivalenti sul piano nutrizionale, che cioè forniscono all'organismo lo stesso tipo di nutrienti fondamentali. E' consigliabile che uno o più alimenti di uno stesso gruppo siano presenti nell'alimentazione quotidiana ai fini di programmare una dieta razionale e ben equilibrata, l'importante però è la quantità! Pertanto le raccomandazioni sono quelle di non eccedere nel loro consumo e di ridurre o abolire l'uso degli alimenti considerati "voluttuari" come bevande alcoliche e analcoliche e i dolci in genere. Riportiamo in seguito i 7 Gruppi fondamentali di alimenti: Gruppo1= carni, pesce, uova che forniscono proteine di elevata qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B; Gruppo2= latte e derivati che forniscono calcio, proteine, alcune vitamine del gruppo B; Gruppo3= cereali e tuberi che forniscono carboidrati, proteine di scarsa qualità, alcune proteine del gruppo B; Gruppo4= legumi secchi che forniscono proteine di media qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B; Gruppo5= grassi da condimento che forniscono grassi e acido linoleico; Gruppo6= alcuni ortaggi e frutta che forniscono pro-vitamina A (carotene), altre vitamine, minerali, fibra; Gruppo7= alcuni ortaggi e frutta che forniscono vitamina C, altre vitamine, minerali, fibra.

## **Muoversi un po' al giorno toglie il grasso di torno!**

L'attività fisica influisce moltissimo sul dispendio energetico totale in misura differente, a seconda della sua intensità. Normalmente, il metabolismo aumenta rapidamente quando si passa dalla condizione di riposo a quella di attività; E' utile sottolineare che quando si parla di attività fisica non ci si riferisce solamente alle attività sportive in senso stretto, ma anche a tutte quelle attività che si espletano nella vita quotidiana e che comportano l'uso del corpo, quali salire e scendere le scale, usare la bicicletta come mezzo di locomozione, passeggiare, fare i lavori domestici ecc.; Per mantenere un buon stato di salute è importante muovere il corpo, senza sottoporsi a grandi sforzi e fatiche, basta semplicemente una camminata per la città o andare al



lavoro a piedi o in bicicletta. L'attività fisica è importante non solo per restare in forma ma anche per mantenere sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni, costruire delle buone masse muscolari, ridurre il grasso corporeo, mantenere un buon peso, prevenire lo sviluppo di pressione alta e aiutare la diminuzione della pressione negli adolescenti con ipertensione, migliorare le capacità di apprendimento e prevenire tutte quelle malattie associate all'obesità come le malattie cardiovascolari. Con l'attività fisica si consumano molte calorie, ad esempio con una semplice passeggiata di circa mezz'ora, si consumano circa 50-80 calorie, o con una semplice partita a carte si consumano circa 28 calorie, per poi arrivare a consumare circa 108-180 calorie praticando nuoto o circa 124 calorie praticando jogging o circa 155-175 calorie giocando a calcio. Insomma non è fondamentale quale sport si pratica, l'importante è mantenere sempre e comunque in movimento il corpo e ricordate che: "muoversi un po' al giorno toglie il grasso di torno!".



## fabbisogno calorico

In questa pagina parleremo di :

Calorie

Fabbisogno calorico

Conoscenza del proprio fabbisogno calorico

L'importanza dell'attività fisica

Consumo energetico



## Calorie

Nella dieta quotidiana di ognuno di noi c'è sempre un'attenzione particolare per le calorie. Queste sono il vero incubo di chi ha intenzione di mantenere uno stato fisico in forma, senza quindi ritrovarsi con qualche chilo in più. Le calorie però sono fondamentali per il nostro organismo perché garantiscono energia, in poche parole sono la benzina per il corpo umano e non si può assolutamente farne a meno. E' bene capire come una dieta equilibrata sia basata principalmente sull'apporto quotidiano di carboidrati, proteine e grassi, ogni elemento di questo tipo contiene a sua volta delle calorie, quando si esagera nella loro corretta distribuzione, ecco che si va incontro ad un aumento di peso. L'equilibrio tra le varie sostanze nutritive che arrivano dagli alimenti deve essere sempre rispettato, quando sussiste invece uno squilibrio, inevitabilmente l'organismo inizierà a reagire in modo diverso provocando uno scompenso notevole tra massa grassa e massa magra.

## Fabbisogno calorico

Le calorie quindi hanno un ruolo importantissimo nella dieta quotidiana di tutte le persone, a tal proposito è capire il concetto di fabbisogno calorico, ossia la quantità di calorie che un determinato soggetto deve assumere attraverso gli alimenti per svolgere le normali azioni quotidiane e mantenere il proprio peso invariato. In questo caso parliamo di soggetti che conducono una vita sana ed equilibrata e che quindi riescono anche a bruciare costantemente calorie attraverso l'attività fisica e il lavoro che normalmente svolgono. E' bene capire che se si assumono più calorie di quanto il proprio organismo consumi, inevitabilmente si va incontro al classico aumento di peso. Ecco perché risulta importante



conoscere il proprio fabbisogno calorico quotidiano, quante calorie bisogna assumere quotidianamente per poter mantenere il peso invariato e non ingrassare. Tale concetto fa ben comprendere come per dimagrire sia necessario a tal proposito assumere un numero di calorie inferiore al classico fabbisogno calorico.

## Conoscenza del proprio fabbisogno calorico

Una persona in sovrappeso ha un fabbisogno calorico nettamente inferiore rispetto a chi invece conduce una vita equilibrata e sana, con un dispendio energetico quotidiano sempre abbastanza elevato. L'importanza però di conoscere il proprio fabbisogno calorico non deve diventare esclusivamente una formula matematica, è alquanto improbabile contare il numero di calorie che quotidianamente un persona assume. Il discorso quindi deve essere più pratico, ognuno di noi è consapevole di quanto pesa e soprattutto dello stile di vita che segue, attraverso il semplice buon senso si riuscirà a trovare la soluzione migliore. Insomma se un giorno si mangia un po' di più, con qualche eccesso alimentare non proprio salutare, ecco che già si è consapevoli di aver accumulato un fabbisogno calorico che non rientra nel proprio standard alimentare. In questo caso è necessario ritornare sui propri passi continuando a mangiare in modo sano e soprattutto praticando attività fisica.

## **L importanza dell attività fisica**

Il fabbisogno calorico deve tenere presente anche il movimento sportivo che si compie quotidianamente. Chi pratica attività fisica in modo costante, inevitabilmente avrà bisogno di qualche caloria in più che possa garantirgli maggiore energia e soprattutto di non svenire durante uno sforzo fisico. In questo caso basterà integrare più carboidrati e soprattutto proteine nella propria alimentazione. Un incremento di calorie infatti non implica la possibilità di poter mangiare dolci o qualsiasi alimento che sia poco salutare, ma fortemente grasso, bisogna come sempre prestare molta attenzione alla salute. Chi invece conduce una vita sedentaria, non praticando mai attività fisica, saprà bene che il proprio fabbisogno calorico dovrà essere non troppo elevato, altrimenti subito ci sarà un accumulo di peso. Questa situazione si verifica perché non c'è un forte dispendio di energia, a differenza invece di chi è attivo sia dal punto di vista sportivo che lavorativo.

## **Consumo energetico**

Per poter quindi cambiare il proprio stile di vita e avere un fabbisogno calorico che sia più elevato, è necessario consumare energie. Non è un caso che nel processo di dimagrimento, oltre ad abbassare il numero delle calorie assunte quotidianamente, abbia un ruolo di primo piano il movimento, lo sport, qualsiasi tipo di attività che permetta, sempre in modo salutare, di aumentare la propria massa magra a dispetto di quella grassa. Più i muscoli saranno allenati e più si riusciranno a bruciare calorie, in questo modo il grasso potrà facilmente abbandonare il vostro corpo. Esistono varie formule matematiche che calcolano il fabbisogno calorico, ma non è su questo che bisogna puntare, l'ossessione dei numeri non porterà mai al giusto compimento di un proprio obiettivo. E' l'aspetto prettamente psicologico a fare la differenza, spingendo sui quei tasti giusti che vi riporteranno a vivere in modo sano e salutare, evitando i classici eccessi alimentari che possono mettere seriamente a repentaglio la vita di tutti. Facendo quindi i conti con la propria coscienza si riuscirà a capire esattamente quale sia il fabbisogno calorico da assumere quotidianamente.

## fabbisogno energetico

In questa pagina parleremo di :

**Il corpo come macchina complessa**

**Alimentazione benzina per il nostro corpo**

**Il fabbisogno energetico**

**Fattori che influenzano il fabbisogno energetico**



### **Il corpo come macchina complessa**

L'alimentazione è il punto di partenza per una vita sana e duratura. E' proprio dagli alimenti che arriva la benzina necessaria per far muovere e lavorare al meglio tutti gli organi del nostro corpo. L'uomo può quindi considerarsi come una macchina complessa che per poter funzionare necessita della giusta nutrizione e questo è un aspetto assolutamente da non sottovalutare che non tutti ben comprendono. In realtà il discorso è più che ovvio e semplice, il nostro corpo necessita dell'energia per poter funzionare e questa energia arriva dagli alimenti, ma in realtà sono anche quest'ultimi che possono provocare il malfunzionamento di un determinato organo che poi deve essere riparato. Con ciò quindi non significa che si può mangiare di tutto per farsi che il nostro organismo funzioni al meglio, ma scegliere gli alimenti giusti che sono necessari al corretto funzionamento.

### **Alimentazione benzina per il nostro corpo**

Un esempio può essere dato da un'automobile, se questa è alimentata a benzina non potrà mai partire e funzionare se viene alimentata con il diesel, questo provocherà una possibile lesione al motore dell'auto. Lo stesso concetto vale quindi proprio per il nostro corpo e se un alimento diventa dannoso, non è quindi salutare e compatibile con la corretta funzionalità dei nostri organi, ecco che si arriva ad avere dei gravi problemi. Questo fa ancora più capire come l'alimentazione sana sia indispensabile per poter vivere e come gli alimenti che mangiamo condizionino fortemente la nostra vita. Sottovalutare quindi ciò che mangiamo può essere un problema davvero molto grande per la nostra salute, leggere attentamente le etichette degli alimenti che ci nutriscono è importantissimo, bisogna quindi fare molta attenzione a ciò che il mercato propone, non facendosi imbambolare da prodotti che non sono assolutamente salutari, ma che avendo una pubblicità sostanziosa hanno la meglio su altri meno famosi e più salutari. Era doveroso fare questo discorso per capire un po' come funziona il nostro organismo, come un piccolo elemento nutritivo dannoso possa poi provocare un totale disastro.



## Il fabbisogno energetico

Il corpo quindi necessita di energia ed è qui che entra in gioco il cosiddetto fabbisogno energetico che riguarda la quantità di energia, in questo caso sono le calorie che la forniscono, necessaria al fine di riuscire a mantenere uno stato di salute che sia buono e duraturo nel tempo. In questo caso quindi l'energia permette di mantenere attivi tutti gli organi vitali e processi ad essi connessi, quindi regola la temperatura corporea, garantisce il lavoro dei muscoli, è fondamentale per poter garantire la crescita e per la riparazione e la rigenerazione dei vari tessuti. Il nostro organismo quindi svolge delle attività interne importanti, come respirare, digerire, trasportare i vari nutrienti, si parla di Metabolismo Basale, ma allo stesso modo effettua attività fisiche esterne come correre, parlare, saltare, camminare e per fare ciò c'è la necessità di avere la giusta energia. In questo caso quindi il fabbisogno energetico riguarda il numero di calorie necessarie per poter pareggiare il conto di energia assimilata ed espulsa, mantenendo in questo modo sempre stabile e costante il peso corporeo. Le calorie che accumulano devono essere bruciate quindi nella stessa quantità. Ovviamente tramite l'alimentazione si arriva ad effettuare tale processo, ma bisogna tenere presente vari fattori che ovviamente modificano il fabbisogno energetico da persona a persona.

## Fattori che influenzano il fabbisogno energetico

Non tutti necessitano della stessa quantità di energia e quindi di calorie, è bene allora capire anche quest'ulteriore concetto per poter comprendere al meglio il fabbisogno energetico. C'è quindi differenza per quel che riguarda l'età: generalmente nel periodo di crescita si ha la necessità di accumulare maggiore energia, ecco perché si riesce a mangiare anche tanto e a non ingrassare, con l'avanzare degli anni invece bisogna accumulare minori calorie; il fabbisogno energetico dipende poi anche dal sesso: l'uomo ha una struttura della massa corporea più imponente rispetto a quella femminile e ha quindi bisogno di accumulare energia maggiore per poter funzionare correttamente; dalla massa corporea: chi ha un fisico robusto indubbiamente consuma più energia di chi è invece più piccolino e magro; dall'attività fisica: chi tende a praticare molto sport necessita un maggiore fabbisogno energetico di chi invece non svolge alcun tipo di attività, questo perché con il movimento si consuma inevitabilmente più energia; infine dipende anche dallo stato fisiologico: se una persona è malata o si trova in uno stato interessante, in questi casi l'energia deve essere maggiore. In generale però il fabbisogno energetico di un adulto uomo è di circa 2.400 calorie al giorno, anche se come visto in precedenza sono numerosi i fattori che incidono poi su questa cifra. Ciò che è importante e necessario è che l'apporto di energia nel proprio organismo sia pari a quella che normalmente si consuma. E' questo equilibrio l'aspetto più difficile e complicato da tenere sotto controllo, ma sapendo che vita si svolge ci si può fare poi due calcoli e capire il proprio fabbisogno energetico.

## gelato calorie

In questa pagina parleremo di :

**Conteggio calorie**

**Gelato calorie**

**Gelato industriale e gelato artigianale**

**Ingredienti gelato calorie**

**Calorie di alcuni gelati**



### Conteggio calorie

In tutte le classiche diete che si rispettino c'è il conteggio delle calorie. Sono quest'ultime che determinano in modo particolare la grassosità o meno di un piatto. Proprio per questo è fondamentale riuscire a tenere sotto controllo le calorie che quotidianamente si assimilano durante i pasti. Il problema maggiore è dato però da quante se ne brucino, insomma se si mantiene il solito standard di 2000 calorie al giorno, ma si svolge un'attività fisica più che produttiva, non c'è il rischio di ingrassare. Quando però si ha inevitabilmente già qualche chilo di troppo diventa assolutamente indispensabile diminuire l'apporto calorico quotidiano e puntare su una maggior consumo di calorie. In questo modo si avvierà il processo di dimagrimento e non è un caso che i vari nutrizionisti cerchino di puntare molto proprio sul consumo calorico.

### Gelato calorie

Ogni tipo di alimento ha una sua quantità di calorie ed è bene conoscere a fondo tale dato per poter in questo modo essere sicuri di non assimilare un numero piuttosto sostanzioso di calorie. Uno degli alimenti più apprezzati, soprattutto durante la bella stagione, è il classico gelato. Si è sempre parlato in modo piuttosto negativo di questo prodotto alimentare soprattutto per quel che riguarda il campo della dieta. Bisogna fare però delle differenze sostanziali riguardo al gelato calorie. Esso può essere catalogato come tipo di dolce e solitamente chi deve dimagrire non avrà modo di poter gustare questo prodotto. Una convinzione che può essere sicuramente corretta, ma vi sono delle varianti da tenere ben



presente. Il concetto di gelato calorie è piuttosto complesso questo perché bisognerebbe conoscere a fondo come questo prodotto è realizzato. E' insomma la lavorazione che fa la differenza sul gelato calorie, ma non sempre è facile capire come tale alimento è prodotto. In questo caso è indispensabile affidarsi a degli artigiani del gelato che facciano assoluta chiarezza sui vari ingredienti utilizzati per la sua produzione.

### Gelato industriale e gelato artigianale

Sono quindi proprio gli ingredienti che condizionano il gelato calorie, un dato da non sottovalutare per chi ha intenzione di perdere peso, ma non vuole rinunciare la piacere dolce di questo prodotto alimentare. E' più che evidente che ci siano molte differenze tra il gelato artigianale, quello insomma realizzato dalle varie gelaterie (con cono o coppetta), e il gelato industriale, quello che ritroviamo nei vari supermercati ed è confezionato. Per chi ha intenzione di perdere peso non deve assolutamente avvicinarsi ai gelati industriali, in questo caso infatti sono utilizzati degli aromi particolari, grassi vegetali, coloranti, addensanti che sono indispensabili per garantire compattezza al prodotto e soprattutto lunga conservazione. E' qui che il gelato calorie raggiunge il livello massimo di lipidi, quindi inevitabilmente vi ritroverete a fare i conti con un prodotto più che calorico. Ciò però non significa che il classico gelato artigianale sia dietetico e salutare, anche in questo caso è necessario fare delle differenze e capire meglio quali gusti possano essere considerati salutari e anche abbastanza dietetici e quali invece bisogna praticamente evitare.

## **Ingredienti gelato calorie**

Innanzitutto gli ingredienti principali del gelato sono uova, zucchero e latte fresco, poi vengono aggiunti gli aromi e alcuni ingredienti specifici che danno gusto al prodotto. Qui sicuramente il gelato calorie acquista maggior potere lipidico a seconda proprio degli ingredienti specifici che si utilizzano. Cosa significa ciò? Se si punta sul classico gusto al cioccolato, indubbiamente questo conterrà maggiori calorie di un gusto alla frutta. E' questo che fa quindi la differenza per il gelato calorie e attenzione chiaramente agli aromi utilizzati. Spesso si fa uso di margarina, di panna, di frutta secca, questi ingredienti utilizzati in aggiunta aumentano notevolmente le calorie del gelato. Inoltre proprio per farsi che il gelato non si scioglia subito e sia resistente alle alte temperature, si aggiungono i classici addensanti, prodotti quindi anche chimici, che non fanno altro che rendere il prodotto iper calorico. Diffidate quindi dai gelati industriali e quelli ricchi di ingredienti aggiuntivi, affidatevi alla naturalezza del prodotto e alla sua grande qualità.

## **Calorie di alcuni gelati**

Come visto i gelati alla frutta sono quelli che contengono un numero minore di calorie, vediamo nel dettaglio le calorie che sono contenute in ogni gusto. Il gelato alla fragola, quello sottoforma di sorbetto, contiene 101 calorie; il gelato a limone, sempre nella versione sorbetto, 132 calorie; il ghiacciolo all'arancia 137, il gelato alla vaniglia 167, il gelato al cacao 173, il gelato alla nocciola 183, il gelato alla stracciatella 193, il gelato alla panna 189, il gelato fior di latte 218, il gelato al caffè 245, il gelato cono panna e cioccolato 291, il gelato con panna e cioccolato fondente 316, il gelato con panna, scaglie di cioccolato e nocciole 326. Sono solo alcuni dei gusti più richiesti, ma questo fa ben capire come quelli alla panna con latte e cioccolato siano in assoluto i più calorici. Va bene quindi concedersi un gelato, ma attenzione al numero di calorie.