



PERDERE PESO

calcolare il peso ideale

In questa pagina parleremo di :

- [Il peso ideale](#)
- [Come calcolare il peso ideale](#)
- [Questione di autostima](#)
- [Massa grassa e massa magra](#)



Il peso ideale

Un corpo bello, sano, scultoreo, in perfetto peso forma, è l'obiettivo che la maggior parte delle persone intendono realizzare. La realizzazione stessa di questo desiderio, viene canalizzata da diversi fattori quali una corretta alimentazione, la pratica costante di uno sport, e un lavoro psicologico di autoconvinzione rispetto alla possibilità di concretizzazione del fine ultimo per il quale si sta effettuando un determinato percorso. Guardarsi allo specchio e ritrovare un'immagine riflessa completamente distorta e lontana da quella che si conserva nella propria immaginazione di sé, significa in primis prendere consapevolezza della propria condizione fisica e di conseguenza del proprio malessere. Le malattie di questo secolo, sono le malattie del peso, legate ad una problematica fisica, ad uno scompenso alimentare, o ad un problema di origine psicologica. L'obesità, la bulimia e l'anoressia, sono le malattie più diffuse e comuni, in particolare tra le frange giovani, che vengono a porsi in perfetta antitesi, rispetto al peso ideale che si potrebbe raggiungere. Il primo passo per vedersi e sentirsi in forma, è l'accettazione del cambiamento. E' necessario essere convinti del fatto che bisogna effettuare un percorso per raggiungere lo scopo che ci si è prefissati. Essere emotivamente motivati, è il primo passo verso il miglioramento e verso l'obiettivo stesso. Il tempo che divide dal raggiungimento dello scopo che si desidera realizzare, rappresenta spesso l'ostacolo più grande da superare. La consapevolezza di sé e del proprio corpo, aiuta a raggiungere l'obiettivo con meno fatica, e con maggiore convinzione. Il sovrappeso, ad esempio, è la chiara conseguenza di un problema. Mangiare in maniera spropositata, senza badare al quantitativo, fuori orario, e condurre in parallelo una vita sedentaria, comporta come naturale conseguenza l'aumento di peso. Il corpo subisce una trasformazione: aumentando di peso, ci si ingrossa, la pelle tende a cedere, i muscoli lavorano con maggiore fatica, e anche la stessa respirazione diventa singhiozzata. Si perde la fluidità del movimento, si

perde la consapevolezza del proprio corpo. Esteticamente il danno è notevole, perché ci si trasforma, indossando un corpo nuovo, nel quale si sta male. Mangiare in maniera sregolata e spropositata, comporta problematiche serie dunque, problematiche che interessano non solo il piano estetico, ma anche quello della salute. L'obesità inoltre, è sempre la conseguenza di una problematica mentale o di una cultura alimentare errata. Per star bene col il proprio corpo, è fondamentale in primis, star bene con il proprio spirito. L'equilibrio è dato da questo bilanciamento, che si ottiene ritrovando la pace interiore.

Come calcolare il peso ideale

Per mantenere uno stato di equilibrio, l'energia che generalmente viene bruciata con la pratica delle attività quotidiane, va compensata con gli alimenti che vengono assimilati dal nostro organismo. Mantenere costante il proprio peso forma, o recuperare questo, nel caso in cui ci si trovi in uno stato di sovrappeso, è l'obiettivo primario da prefiggersi. Per conoscere il peso effettivo del nostro corpo, è importante pesarsi ed effettuare poi una comparazione con quello che dovrebbe essere il nostro peso forma ideale. Per calcolare quest'ultimo, è

necessario misurare il personale indice di massa corporea. L'indice di massa corporea si misura dividendo il peso effettivo per il doppio dell'altezza. Il numero ottenuto è la risposta alle nostre domande: se da questo calcolo, il numero ottenuto, è compreso da diciotto e venticinque, il peso sarà considerato regolare e proporzionale rispetto all'altezza. Se invece, questo numero risulterà maggiore o minore rispetto ai valori di riferimento, possiamo considerare di aver sfiorato la soglia dei valori stessi. Se è in sovrappeso al di sopra del valore pari a venticinque, e ci si può considerare obesi se il valore risultante dal calcolo tende a superare i trenta. Al di sotto del valore pari a diciotto invece, ci si potrà considerare sottopeso e quindi in uno stato di eccessiva magrezza. Il metabolismo basilare che tende a corrispondere al settanta per cento della spesa energetica quotidiana, ovvero ad un consumo energetico di circa millecinquecento calorie totali. Il consumo energetico e calorico, ovviamente non risulterà essere perfettamente identico per ogni individuo. Il consumo energetico infatti, è direttamente proporzionale ad alcuni fattori che sono il peso, l'altezza, l'età, lo stress, le condizioni ambientali. A questi fattori, bisogna necessariamente aggiungere un altro fattore fondamentale che ha gran peso in questo particolare contesto. Questo fattore corrisponde all'attività fisica, che viene misurata come TAF, ovvero come tasso di attività fisica. Questo tasso di attività fisica è decisamente variabile. Ogni attività ha un suo TAF corrispondente, ben preciso che può essere calcolato in base alle calorie consumate. Se si sta fermi a lavorare in ufficio, si avrà un TAF molto basso, mentre se si cammina ad una certa velocità costante il TAF tenderà ad aumentare, se si pratica un'attività fisica importante, come il jogging, il TAF, tenderà ancora ad aumentare.



Questione di autostima



Per raggiungere il peso forma dunque, è importante tenere presenti sempre e comunque determinate variabili, e aumentare la sicurezza in se stessi. E' fondamentale sapere come fare per realizzare l'obiettivo che ci si è prefissi e contemporaneamente credere che quell'obiettivo potrà essere raggiunto. L'autostima, gioca un ruolo fondamentale nel raggiungimento del peso ideale. Spesso, il percorso stesso che separa l'individuo dallo scopo, si presenta maggiormente tortuoso per una mancanza di fiducia, per una carenza di sicurezza. Le privazioni poi, portano ad un calo di grinta maggiore, perché costituiscono l'ostacolo maggiore da dover superare rispetto alla problematica stessa. Il peso corporeo può essere misurato tramite uno strumento apposito. Questo strumento prende il nome di bilancia. Esistono diversi tipi di bilance pesapersone alcune, basiche che possono essere tenute anche in casa, altre che effettuano il calcolo del peso anche in base all'altezza, e che quindi

sono maggiormente affidabili dal punto di vista del risultato. Il rapporto con questo strumento, risulta essere molto spesso conflittuale e ossessivo. La perdita di peso, o l'aumento di peso, costituiscono per molti un dramma vero e proprio per cui, si tende a utilizzare la bilancia continuamente, o di contro non ci si pesa mai, onde evitare di leggere un risultato poco desiderato. Per ovviare a questo problema, è necessario pesarsi con una scadenza regolare: ogni mese, bisognerebbe recarsi in farmacia, e constatare il proprio peso ed il risultato raggiunto con un lavoro pari a trenta giorni.

Massa grassa e massa magra

Per poter arrivare a raggiungere il peso forma è necessario anche calcolare la propria massa grassa e magra. Queste due variabili sono fondamentali ai fini del dimagrimento, e vanno di conseguenza calcolate in maniera costante. L'organismo è costituito da una massa magra e da una massa grassa. La prima corrisponde al tessuto muscolare, di conseguenza ha una grande parte nel metabolismo. I muscoli lavorano per bruciare calorie, e di conseguenza garantiscono un buon funzionamento dell'organismo stesso. Più muscoli lavorano in contemporanea, maggiori calorie vengono consumate. Di conseguenza, si dimagrirà con maggiore velocità. La massa grassa invece, corrisponde al tessuto adiposo, e al contrario di quello muscolare è decisamente privo d'acqua. Non esiste un dispendio di calorie, perché la massa grassa non "lavora". Ovviamente, la massa grassa, è importante quanto quella magra, perché rappresenta la scorta di energia da cui attingere. E' importante però che essa non superi un certo valore. In linea di massima, la



percentuale di massa grassa, dovrebbe aggirarsi attorno al venti per cento sia nell'uomo che nella donna. La massa grassa varia, da soggetto a soggetto, infatti non si presenta come una variabile costante, ma tende a modificare il suo valore, in base ad una serie di fattori, che sono il peso, l'altezza, l'età. Due persone che hanno lo stesso peso e la stessa altezza, possono avere una massa grassa differente, e quindi di conseguenza un diverso peso ideale. Lo stesso discorso vale per la massa magra. Se questa si presenta pari ad un certo valore in un determinato individuo, può presentarsi di valore differente in un altro. Anche se i due soggetti presi in esame hanno in comune peso, altezza, e stili di vita, avranno un peso corporeo ideale differente, perché mentre l'uno consuma un determinato numero di calorie, e ne introduce una certa quantità in compenso, l'altro, avendo una massa magra scarsa, ha bisogno di alimentarsi in maniera differente per poter raggiungere un determinato peso ideale. Per raggiungere il peso forma è importante tenere presente che ci sono delle regole che vanno necessariamente rispettate: Nel momento in cui si intraprende una dieta, bisogna cercare di non esagerare con le riduzioni. Non bisogna perdere più di uno o due chili a settimana. È importante inoltre non perdere massa magra, ma solo ed esclusivamente massa grassa. Bisogna ridurre il metabolismo basale, o quantomeno mantenerlo costante, e alimentarsi sempre in maniera corretta, con una dieta che sia basata sulle vitamine e sui sali minerali. Le diete drastiche, volte al digiuno, che portano a perdere una quantità eccessiva di cibi, non sono da prendere in considerazione. Esse infatti producono anche ingenti perdite di massa magra oltre che di quella grassa, apportando degli scompensi notevoli al metabolismo. Inoltre, il digiuno, o diete comunque drastiche portano ad una eccessiva perdita di liquidi e quindi a fenomeni di disidratazione. È importante iniziare una dieta dopo aver calcolato il peso ideale, e quindi dopo essersi prefissati l'obiettivo. Bisognerà inoltre affidarsi ad un dietologo o nutrizionista che potrà stilare una dieta adatta alle condizioni del nostro organismo, cercando di raggiungere i risultati desiderati con meno sforzo e fatica, in poco tempo.

altezza peso

In questa pagina parleremo di :

- [Altezza peso](#)
- [Problematiche relative al peso](#)
- [Dieta, peso e calorie](#)
- [Diete esempio basate sulle calorie](#)



Altezza peso

Avere un corpo bello è sano, è la prerogativa di chiunque. Il corpo è fatto di linee, di sinuosità, di curve sinuose e dolci che si incontrano a formare armonie perfette. La forma, è data dalla perfezione creata dalle linee stesse, dalla bellezza del loro stesso incrociarsi, dalla proporzione esatta che viene a stabilirsi fra esse. Le linee di un corpo sono parecchio flessibili ad una serie notevole di variabili. Il corpo assume forme diverse a seconda dello stile di vita che si conduce, a seconda dell'alimentazione, degli input esterni, dell'assunzione di farmaci, della presenza di patologie. Per mantenere costante la linea, è necessario effettuare un lavoro costante e quotidiano che si basi su un'alimentazione corretta, uno stile di vita adeguato, che includa la pratica di uno sport. Per calcolare il peso ideale, è necessario fare riferimento a formule matematiche, che nell'effettuazione del calcolo specifico, fanno riferimento a due fattori fondamentali: l'altezza, il sesso e l'età. Il peso, è una conseguenza naturale di suddette variabili, dipende dunque esclusivamente dalla composizione corporea, dall'età anagrafica e dal sesso. Questo calcolo dunque, va continuamente ripetuto, affinché si possano verificare i cambiamenti a seguito dell'avanzare dell'età, e della conduzione di uno stile di vita corretto ed equilibrato. Le formule altezza/peso, vengono calcolate anche in base a variabili di tipo secondario, come la professione che si svolge e il consumo calorico quotidiano. La risultante, corrisponderà al peso ideale da raggiungere o da conservare. Il rapporto esistente tra la variabile altezza e la variabile peso, crea l'esatta proporzione di cui sottolineato sopra: maggiore è l'altezza, maggiore sarà il peso. L'ossatura, allo stesso tempo, incide notevolmente sulla diminuzione o sull'aumento del peso. Essa, può essere distinta in tre tipologie specifiche: ossatura brevilinea, ossatura longilinea, ossatura normolinea. La morfologia dell'ossatura dunque, non è identica e universale. Per comprendere a quale tipo di morfologia ossea si appartiene, è necessario effettuare un secondo calcolo attraverso il quale è possibile stabilire la categoria di appartenenza. I dati coinvolti nel calcolo, saranno l'altezza e la circonferenza del polso. Il calcolo stesso, viene effettuato dividendo la statura per la circonferenza. Il risultato ottenuto, dovrà essere confrontato con un numero standard che determina l'appartenenza ad una delle tre categorie. Se il risultato ottenuto sarà superiore a dieci (circa), ci si dovrà collocare nella sezione appartenente all'ossatura longilinea. Se il risultato è invece si colloca tra la cifra

nove e la cifra dieci (approssimativamente), ci si dovrà collocare nella sezione appartenente all'ossatura normolinea. Se la cifra risultante è inferiore a nove, l'ossatura sarà brevilinea. Le tre tipologie di ossatura, sono differenti tra loro: l'ossatura longilinea, è la più slanciata e leggera, quella normolinea viene definita normale e proporzionata, quella brevilinea, è leggermente più corta di quella normolinea.

Problematiche relative al peso

Il calcolo del peso ideale, va dunque effettuato in base a queste specifiche variabili. Il peso, va sempre calcolato anche in base alle esigenze specifiche, quindi, non corrisponderà ad un numero specifico, ma ad una fascia di numeri vicini tra loro. Gli sportivi, dovranno effettuare il calcolo del peso, non solo in base all'altezza e all'ossatura, ma anche in base alla muscolatura. La muscolatura è a sua volta strettamente dipendente dalla tipologia di sport che si pratica. I danzatori ad esempio, necessitano di una corporatura leggera; il loro peso dunque, dovrà essere sempre al di sotto della media stabilita. La danza, mette insieme un gioco di



linee che vanno disegnate dal corpo stesso. Diverso discorso va effettuato per il pugilato, per i lottatori di sumo. Questi ultimi al contrario di altri sportivi, calcolano il loro peso al di sopra della norma. La loro mole ed il loro peso, devono necessariamente superare la media per conformarsi alla tipologia di sport e di attività che essi svolgono. Il calcolo del peso ideale, basato sulla variabile altezza e costituzione è di fondamentale importanza principalmente a scopo preventivo. Mantenere stabile, o più o meno stabile il proprio peso forma, significa prevenire una serie di patologie minacciose per la salute. Disturbi dell'apparato cardio-vascolare, il diabete, l'obesità, l'arteriosclerosi, i disturbi della personalità, sono patologie determinate dall'aumento o dalla diminuzione del peso. L'aumento di peso, determina infatti l'aumento del grasso in eccesso, comportando una serie di conseguenze gravissime: aumento del



colesterolo, disturbi al sistema linfatico, rischio di infarti, diabete, isolamento, calo dell'autostima, non accettazione del proprio corpo, difficoltà di movimento, mancanza di respirazione. Allo stesso modo, un calo di peso eccessivo, comporta la mancanza di energie, deperimento, magrezza muscolare, calo dell'attenzione, non accettazione del proprio corpo, rifiuto del cibo. L'equilibrio sta nel riuscire a mediare e a mantenere costante il proprio peso forma, conducendo uno stile di vita adeguato, e nutrendosi in maniera corretta, sana e completa. La scelta della pratica sportiva da praticare, si

basa su una valutazione del tutto personale, che tenda a confarsi minimamente allo scopo da raggiungere, ma che nello stesso tempo, incontri i gusti specifici. L'alimentazione, e dunque la dieta, devono invece necessariamente essere ponderate insieme ad uno specialista di fiducia, che possa stilare una serie di cibi specifici e necessari a quel determinato individuo.

Dieta, peso e calorie

Il ventaglio delle diete, dunque, tende a variare a seconda di numerose altre variabili. Le diete variano a seconda delle calorie, a seconda delle intolleranze, a seconda del gusto anche. Il calcolo principale da effettuare, è quello relativo alle calorie stesse. Le calorie, a loro volta vanno calcolate in base a sesso, all'età e all'altezza. Una dieta da mille calorie, è una dieta molto hard, che generalmente viene seguita da una donna, di corporatura magra e non molto alta. E' una dieta difficile, che risulta essere idonea solo nei primissimi periodi, dove è necessario perdere liquidi e massa grassa. In una prima fase di dimagrimento infatti, è assolutamente necessario perdere il cosiddetto gonfiore, per poi allinearsi e raggiungere un peso forma costante nel tempo. In qualsiasi dieta, si tende alla riduzione di alcuni cibi e all'aumento di altri. I pasti (compresi quelli di metà giornata), non vanno mai saltati, poiché costituiscono un incremento energetico necessario. Sono i grassi ad essere aboliti, mentre raggiungono un altissimo picco le vitamine e le proteine. Tutti gli elementi che vanno ad aumentare la riserva di grassi, seguono la parabola discendente della diminuzione. Una dieta da mille calorie, prevede del latte scremato o del tè senza zucchero a colazione, con tre fette biscottate senza confettura. A metà mattinata, un frutto poco zuccheroso e calorico, a pranzo verdure cotte come contorno ad un secondo piatto leggero come il pesce azzurro lessato. Al pomeriggio un frutto, a sera pomodori, fagioli o ceci, accompagnati da pane duro. Questo esempio, va alternato con una serie di alimenti compatibili per settimane. La dieta poi, dovrà essere cambiata nel corso del tempo, a seconda dei risultati ottenuti. Una dieta da milleduecento calorie invece, risulta essere idonea per donne dalla statura media, con un peso normale (che oscilli tra i cinquanta e i cinquantacinque chili). Questa, comprende ad esempio il latte a colazione con fette biscottate e marmellata. Un frutto come spuntino, carni bianche con contorno (poco condito) a pranzo, uno yogurt al pomeriggio o anche una tisana, parmigiano e ortaggi a sera.

Diete esempio basate sulle calorie

Per un uomo ad esempio, di età compresa tra i venti e i trent'anni, con una corporatura media, ed un'altezza anch'essa media o leggermente superiore, la dieta ideale sarà oscillante tra le milleseicento e le milleottocento calorie. Suddette diete, comprendono il latte con fette biscottate e marmellata e un succo a colazione. Un frullato, un frutto come spuntino. Un piatto di pasta medio con poco olio e non esageratamente condito a pranzo in aggiunta di un frutto. Una tisana o un tè al pomeriggio o ancora un frutto, carni bianche o pesce con verdure la sera, o anche mozzarella o uova (in alternativa). Questo un esempio generale di alimentazione giornaliera. Le diete, si basano su una serie di caratteristiche, che sono relative alla corporatura, alle esigenze energetiche, al



periodo dell'anno. Quello che è importante è non scegliere i cibi in maniera arbitraria, senza consultare uno specialista della nutrizione, o senza aver calcolato il quantitativo calorico, giornaliero, necessario allo specifico fabbisogno personale. Le diete, non vanno seguite per moda, o senza un criterio. Il peso di ogni individuo è strettamente dipendente da una serie di variabili specifiche, che è sempre necessario calcolare. Più è alto il contenuto calorico della dieta, maggiore è il numero di cibi da inserire all'interno di questa. In un'alimentazione che può superare le duemila calorie, potranno essere inseriti anche alimenti come il cioccolato, la pasta, del vino. Tutti i cibi, vanno però assimilati con moderazione. Effettuando dunque un semplice calcolo che si basi sull'altezza e sul peso, sarà necessario scegliere la dieta ideale, da seguire e modificare in base alle esigenze personali e specifiche, che possa favorire un dimagrimento, o il mantenimento del proprio peso nel tempo. La linea, la cura del proprio aspetto, influisce moltissimo anche sull'aspetto psichico di ognuno. Stare in forma, equivale a stare bene con se stessi e con gli altri, a sentirsi maggiormente sicuri di sé, ad affrontare il quotidiano con maggiore slancio. Sicuramente l'aspetto psicologico ha la sua parte, per cui, bisogna imparare a coniugare benessere e salute, ritrovando l'equilibrio nell'aspetto esteriore e in quello interiore.

calcolo peso

In questa pagina parleremo di :

- [Peso e bilancia](#)
- [Calcolo peso](#)
- [L indice massa corporea](#)
- [Nuova formula del calcolo peso](#)
- [Differenza tra masse](#)



Peso e bilancia

Sono principalmente le donne ad essere alquanto legate al numero che la bilancia mostra durante la verifica del peso. C'è la costante voglia di mantenersi in forma, di non avere quei chili di troppo che possono destare qualche preoccupazione. Chiaramente c'è la convinzione che avere qualche chiletto in più sia sinonimo di brutto, insomma a volte si cerca realmente di arrivare alla perfezione, anche lì dove non ce ne sia assolutamente bisogno. Perdere peso non deve essere un'ossessione, ma sicuramente è una prerogativa esclusiva delle persone in sovrappeso o obese, chi non ha di questi problemi deve imparare a non farsi travolgere da quel numero che la bilancia propone. Molte donne pensano di avere qualche chilo in più anche laddove il problema non sussiste, questo perché non è probabilmente ben chiaro quale sia il limite entro il quale una persona può definirsi normale o leggermente in sovrappeso. Lo stesso discorso vale anche per coloro che invece hanno intenzione di accumulare peso.

Calcolo peso

Qui ad entrare in gioco è il calcolo peso, un vero e proprio calcolo matematico che può guidarvi verso il sentiero giusto del peso forma. Si tratta quindi di una formula matematica che però non prende in considerazione alcuni fattori importanti che riguardano la massa muscolare di una persona, il tipo di metabolismo, l'età e così via. Il calcolo peso non è



sicuramente precisissimo, ma può indirizzarvi verso la strada giusta da seguire, in questo modo si potrà ben comprendere quale sia il proprio peso ideale e provare a dimagrire solamente dove i risultati evidenzino effettivamente un indice di massa corporea superiore allo standard. Il calcolo peso ruota praticamente intorno alla concezione di indice massa corporea, il classico BMI che fa capire se una persona è normopeso, sottopeso e sovrappeso. Il calcolo peso che va effettuato attraverso la conoscenza del proprio peso e dell'altezza ha subito un cambiamento nell'ultimo periodo.

L indice massa corporea

Generalmente la vecchia formula dell'IBM legata al calcolo peso prevedeva la divisione del peso corporeo in Kg per il quadrato della propria altezza espressa chiaramente in metri. Un esempio pratico può essere questo: una persona di 50 kg e alta 1.50 metri calcola il suo BMI in questo modo $50/(1,50)^2=22,22$. Questo risultato va poi confrontato con i valori specifici che fanno capire se si è normopeso, sovrappeso, sottopeso, obeso e così via. Vediamo ora nel dettaglio quali sono i valori specifici di riferimento ai quali bisogna rivolgersi durante il calcolo peso. La grave obesità riguarda chi ha un BMI superiore a 40, obesità con BMI compreso tra 30 e 40, sovrappeso con BMI tra 25 e 30, normopeso con BMI tra 18,5 e 25 e infine sottopeso inferiore a 18,5. Attraverso questa vecchia formula però il calcolo peso non era considerato molto preciso, ci ha pensato in questo caso un matematico dell'Università di Oxford a rendere tale calcolo più adatto alla realtà.

Nuova formula del calcolo peso

Per quel che riguarda la vecchia formula insomma non si teneva conto delle persone troppo alte o troppo basse, in questo caso quindi poteva risultare che una persona bassa fosse più magra del dovuto ed una molto alta più grassa del dovuto. Per questo è stata reintrodotta una nuova formula del calcolo peso che tiene conto di queste differenze, dando vita in questo modo ad un BMI molto più vicino alla verità. Questo nuovo calcolo peso riguarda il moltiplicare 1,3 per il proprio peso espresso in kg e dividere poi il risultato per l'altezza espressa in metri elevata a 2,5. Prendendo a questo punto sempre l'esempio di prima il calcolo sarà $(1,3 \times 50) / (1,50 \times 2,25) = 19,26$. E' ben comprensibile che però non tutto debba dipendere esclusivamente dal calcolo peso, una persona che segue uno stile di vita adeguato, quindi alimentazione sana e pratica costantemente attività fisica, non si ritroverà a dover fare alcun tipo di calcolo matematico per capire in che condizione sia la propria salute.

Differenza tra masse

Il calcolo peso deve essere solo un riferimento numerico, ma non è legge, ognuno di noi sa benissimo se sta seguendo uno stile di vita adeguato e corretto e se ha qualche chilo di troppo semplicemente per qualche eccesso alimentare e difetto di forma fisica. L'ossessione del peso deve essere assolutamente eliminata, si rischia in questo modo di entrare in un tunnel senza uscita che potrà solamente rovinare la vostra vita. Una persona può avere anche un peso uguale ad un'altra, avendo anche la stessa altezza, ma la differenza la fa la massa magra e la massa grassa. Chi segue una vita intensa dal punto di vista fisico, quindi praticando

esercizi di potenziamento muscolare, potrà avere lo stesso peso di chi invece non pratica assolutamente attività fisica, in questo secondo caso però il soggetto è considerato in sovrappeso perché il suo corpo ha più massa grassa rispetto invece alla massa magra, che si tratta in questo caso del tessuto muscolare. E' evidente a tal proposito come l'uomo che presenta molto grasso corporeo debba fare una dieta e rimettersi in forma, l'altro invece ha già un fisico in salute, sono in questo caso i muscoli a dare un certo peso.

calcolo peso forma

In questa pagina parleremo di :

- [Dieta e perdere peso](#)
- [Calcolo peso forma](#)
- [L'indice di massa corporea](#)
- [Calcolo peso forma più efficace](#)



Dieta e perdere peso

Perdere peso è la prerogativa di tutti coloro che cercano di ritornare in forma, evitando insomma di ritrovarsi con qualche chiletto di troppo che il più delle volte può creare solo fastidio e niente più. A tal proposito bisogna inevitabilmente cambiare il vecchio stile di vita, anche se insomma non si ha la necessità di dimagrire in maniera sostanziosa, come ad esempio è il caso di chi soffre di obesità o sovrappeso eccessivo, è indispensabile cambiare rotta. Qui chiaramente il tutto non deve essere collegato esclusivamente ad un'alimentazione diversa, la perdita di peso avviene con l'ausilio dell'attività fisica. Il movimento permette di bruciare in maniera molto più rapida le varie calorie e soprattutto i grassi, inoltre agisce da tonificatore dei muscoli. Solitamente quando si perde qualche chilo, senza aver praticato alcun tipo di attività fisica, è alquanto semplice ritrovarsi con della pelle piuttosto molliccia che sgorga dai vostri abiti. Tale situazione è facilmente evitabile rinforzando al meglio i muscoli.

Calcolo peso forma

Quando si ha intenzione di perdere peso e quindi di affidarsi ad uno stile di vita differente, può essere d'aiuto il classico calcolo peso forma. Ognuno di noi ha un peso forma, una cifra numerica che stabilisce il perfetto equilibrio tra peso e altezza. In realtà le varianti da prendere in considerazione durante il calcolo peso forma sono davvero tante, non si può ridurre tutto al solo rapporto tra peso e altezza, bisogna tener presente in modo particolare lo stile di vita, il sesso, l'età, le patologie e così via che identificano una persona. Ecco



perché il calcolo peso forma non è mai stato effettivamente preciso. C'è stato insomma un notevole cambiamento rispetto alla formula utilizzata in passato per questo tipo di calcolo. Prima si faceva riferimento al rapporto tra il peso, espresso in chili, e l'altezza, in metri, con quest'ultima elevata al quadrato. Il risultato di questa semplice formula indica il classico indice di massa corporea, è su questo dato che bisogna fare riferimento se si è sottopeso, normopeso, sovrappeso o obeso.

L indice di massa corporea

L'Imc evidenzia la quantità di grasso presente nel corpo umano, è sempre però importante capire come il vero calcolo peso forma possa essere realizzato solo da un dietologo. Sarà quest'ultimo che, dopo aver studiato in modo approfondito il vostro organismo, potrà lavorare su una dieta che sia personalizzata. Il metabolismo non lavora allo stesso modo per tutti, il che significa che ogni organismo è diverso dall'altro, proprio per questo è necessario affidarsi ad un programma che sia quanto più personalizzato possibile. La formula del calcolo peso forma che vi abbiamo evidenziato poc'anzi ormai non è più usata. Se insomma avete intenzione di conoscere, in maniera sempre non del tutto corretta, il vostro peso forma, ci si può affidare ad un nuovo tipo di calcolo considerato più specifico e veritiero. Questa formula può essere utilizzata in modo orientativo, per chi ha intenzione di dimagrire, soprattutto se si tratta di un peso alquanto imponente, è sempre bene affidarsi a degli esperti che potranno cucire su di voi il giusto programma di dimagrimento, prendendo in questo modo in considerazione tutte le altre varianti che ad un semplice calcolo matematico sostanzialmente sfugge.

Calcolo peso forma più efficace

Qual'è quindi il nuovo calcolo peso forma? Questa teoria è stata avanzata da un professore di analisi numerica dell'Università di Oxford, Nick Trefethen, come visto quindi si tratta come sempre di semplici calcoli matematici, anche se in questo caso il calcolo peso forma tende ad essere più specifico rispetto a quello passato. Secondo tale professore il calcolo utilizzato negli ultimi anni per poter comprendere il proprio Imc non è corretto perché considera le persone molto basse più magre rispetto di quanto in realtà siano e le persone più alte più grasse. Un errore quindi di valutazione non indifferente che tale professore di analisi numerica ha cercato di risolvere attraverso il nuovo calcolo peso forma. Tale formula indica che basta moltiplicare il proprio peso per il coefficiente 1,3 e dividere il risultato ottenuto per la propria altezza elevata a 2,5. Non si tratta di un'operazione semplice come a quella passata, ma è questa difficoltà che garantisce un minimo di esattezza in più nel risultato. A tal proposito è bene a questo punto conoscere anche i livelli di Imc, quando insomma esso indica che si è in sottopeso, normopeso, sovrappeso o obeso. Nello specifico si è in sottopeso quando ritroviamo un Imc inferiore a 18,4; normopeso quando l'Imc è tra 18,4 e 24,9; sovrappeso con Imc tra 25 e 29,9; obeso tra i 30 e oltre i 40. In quest'ultimo caso vi sono obesità di diverso tipo, è chiaro che chi si trova vicino ai 30 non ha gli stessi problemi di peso di chi invece supera notevolmente i 40. Esistono vari stadi di obesità, qui bisogna inevitabilmente contattare esperti del settore che possano aiutare a superare una delle patologie più diffuse negli ultimi anni in tutto il mondo. L'obesità è una malattia che sta sempre più prendendo piede nella società moderna, coinvolgendo in modo particolare i bambini.

dieta dimagrante

In questa pagina parleremo di :

- [Importanza della dieta dimagrante](#)
- [Dieta depurativa](#)
- [Dieta Dukan](#)
- [Consigli per la dieta](#)



Importanza della dieta dimagrante

Iniziare a seguire un regime alimentare che sia proiettato alla diminuzione di cibi considerati nemici del grasso e della salute in sé è il primo passo per iniziare a perdere peso. Seguire una dieta significa mangiare ciò che viene consigliato da un nutrizionista o da un dietologo, perché è sempre consigliabile rivolgersi ad un esperto. I casi sono diversi così come sono diversi gli individui. Se dovete solo perdere qualche chilo in più prima dell'arrivo delle vacanze o dopo che sono passate le vacanze natalizie o pasquali, si possono seguire delle diete che sono depurative e soprattutto che vanno bene un po' per tutti. Nel caso in cui dobbiate "combattere" e risolvere il problema di sovrappeso o di obesità, la dieta va seguita regolarmente e sempre eseguendo periodicamente dei controlli. Il

rischio è quello di perdere peso all'inizio e non riuscire più ad ottenere risultati o di perdere peso e visibilmente di trovarsi ancora di fronte a gambe grosse o deposito di cellulite sull'addome. Questo perché non sempre con la dieta si va a scegliere su quale punto del corpo agire. Bisogna innanzitutto andare ad associare gli alimenti per permettere alla dieta di raggiungere l'obiettivo della perdita di massa grassa e di non perdere la massa magra che rappresenta la nostra "forza". Associare la dieta



Getty

all'esercizio fisico è importante sia per stimolare il nostro metabolismo verso l'accelerazione che per diminuire, con degli esercizi mirati, il grasso presente in alcune zone del nostro corpo.

Dieta depurativa

La dieta depurativa va scelta nei casi in cui vogliamo depurare il nostro corpo dagli eccessi di un periodo di esagerazioni alimentari e per depurare il nostro corpo dall'eccedenza di tossine. La dieta depurativa dovrebbe essere seguita da tutti almeno un paio di volte all'anno perché è importante che il nostro corpo si riprenda dall'eccessiva presenza di tossine. È molto semplice e dura poco più di una settimana, ma i risultati sono immediati perché ci si sente subito più leggeri, purificati e pieni di energie. Alla base della dieta depurativa c'è ovviamente il consumo di acqua che aiuta a far uscire le tossine che vengono introdotte insieme ai cibi normalmente insani, all'alcol, al fumo o anche dopo alcune cure particolari. Le tossine sono dannose per il nostro organismo in quanto le tossine vengono eliminate grazie ad un muco che si forma per azione del fegato e del pancreas. Quando le tossine sono in eccesso questo muco non viene smaltito e si va a depositare sulle pareti dell'intestino. Ecco perché le tossine in eccesso affaticano l'intestino, il fegato e i reni e possono causare anche stress e altri problemi a tutto il corpo come colite, febbre, stanchezza, reumatismi. La dieta depurativa consiste nell'uso di alimenti che vanno ad eliminare le tossine e aiutare a non accumulare grassi. In una dieta depurativa si inizia aumentando il consumo di frutta e diminuendo i carboidrati. Si consuma frutta a colazione e al pomeriggio e a pranzo e a cena carni magre cucinate con pochi condimenti e a vapore e verdure o dei piatti a base di cereali tipo il porridge. Inoltre si devono consumare almeno una volta al giorno tisane depurative.

Dieta Dukan

La dieta Dukan è diventata molto popolare negli ultimi tempi grazie al suo ideatore, il nutrizionista francese Pierre Dukan. Essa consiste nell'associazione di cibi con particolari nutrienti che aiutano a perdere peso in poco tempo e deve essere seguita prendendo in esame delle fasi che consentono di stabilire quali cibi si possono consumare o meno. La prima fase si chiama fase di attacco e consiste nell'introduzione di pure proteine. Si consumano carni di manzo, di pollo, di tacchino, uova, formaggi non grassi, molluschi e crostacei. Vanno consumati solo i cibi che contengono proteine pure e bisogna mangiare almeno due cucchiaini di crusca di avena al giorno che permette di aiutare l'intestino a svolgere la sua naturale funzione. Ovviamente bisogna iniziare a fare attività fisica per almeno mezz'ora al giorno. Dopo la fase di attacco, che dura una o due settimane si passa alla seconda fase che consiste nell'accostamento di verdure. Con la terza fase si aggiungono due volte a settimana i carboidrati e una volta raggiunto il peso forma si cominciano ad introdurre man mano tutti gli alimenti con regola e moderazione.

Consigli per la dieta

Qualsiasi sia il tipo di dieta che abbiate scelto in base alle vostre esigenze è importante avere la giusta forza d'animo e non scoraggiarsi se non si vedono i risultati subito. È importante iniziare a consumare tisane e cereali che aiutino il nostro organismo ad eliminare le impurità e a favorire il lavoro di tutti gli organi. Qualsiasi sia la dieta che vogliate seguire bisogna bere almeno un litro e mezzo di acqua, perché l'acqua è l'elemento più naturale possibile che serve per depurare il nostro organismo. Seguire una dieta nel giusto modo significa perdere peso se la si segue con costanza e se la associamo con esercizio fisico. L'attività

fisica permette di aumentare il nostro metabolismo e aiuta a perdere il grasso nelle zone di accumulo poiché con la sola dieta non possiamo scegliere dove perdere chili e dove lasciare le rotondità che ci interessano.

dieta perdere peso

In questa pagina parleremo di :

- [Dimagrire](#)
- [Dieta perdere peso](#)
- [Gli errori delle diete](#)
- [Consigli utili per dieta perdere peso](#)



Dimagrire

Non è sicuramente mai facile perdere peso, il più delle volte ci si scoraggia al primo ostacolo, ma l'unico modo per poter portare a termine la propria dieta con successo è avere tanta pazienza. Il problema della società odierna è che molte persone sono abituate ad avere tutto e subito, questo è un aspetto assolutamente negativo che può provocare facilmente il fallimento, soprattutto in ambito alimentare. E' importante non affidarsi alla fretta e soprattutto ai vari prodotti dimagranti che la pubblicità mostra quotidianamente. Bisogna invece contare sulle proprie forze per arrivare all'obiettivo finale, tralasciando l'aiuto di questi prodotti dietetici che in realtà possono essere solo dannosi, senza invece apportare un cambiamento sostanziale al proprio corpo. Quello che deve essere assolutamente chiaro è che senza sacrificio, pazienza e volontà non si arriverà da nessuna parte.

Dieta perdere peso

La dieta perdere peso deve essere focalizzata su aspetti e principi estremamente salutari, solo attraverso tali convinzioni alla fine si potrà essere alquanto soddisfatti del proprio lavoro. L'aspetto mentale chiaramente fa la differenza, deve scattare in voi qualcosa che vi spinga verso una dieta perdere peso salutare e senza rischi. Il problema è che l'esigenza di dimagrire in fretta inevitabilmente vi porterà a seguire degli schemi assolutamente errati, primo fra tutto non mangiare. L'alimentazione deve essere invece sempre presente, è sbagliatissimo saltare qualche pasto ed evitare di mangiare perché si ha intenzione di perdere peso. Apparentemente attraverso un po' di digiuno già in poco tempo sarà possibile vedere un fisico più asciutto, ma si tratta solamente di un inganno perché i primi chili persi saranno semplicemente dei liquidi. La dieta perdere peso deve essere invece focalizzata sui cinque



pasti al giorno, più spesso si mangia è più sarà semplice riuscire a velocizzare il proprio metabolismo basale e quindi ad attivare la classica macchina bruciocalorie.

Gli errori delle diete

Chi invece opta per diete restrittive che sono super ipocaloriche, non avrà assolutamente cambiato nulla del suo organismo. Infatti il corpo tenderà a succhiare l'energia dai muscoli e non dal grasso in eccesso, ritrovandovi alla fine con un corpo flaccido e soprattutto si riacquisterà nuovamente il peso appena si mangerà di nuovo di più. L'efficacia della dieta perdere peso dipende dall'alimentazione sana e dall'attività fisica. Affidarsi ai prodotti dietetici o al digiuno creerà solamente qualche problema in più per la salute, arrivando anche ad imbattersi in patologie piuttosto gravi come ad esempio l'anoressia. È importante tener presente questi aspetti perché purtroppo oggi come oggi ci si lascia facilmente trasportare dai vari modelli televisivi e pubblicitari che ci propongono, bisogna invece avere la costanza e la personalità per mettere in atto un cambiamento fisico attraverso la propria forza. Come sempre prima di iniziare qualsiasi tipo di dieta perdere peso è bene affidarsi ad esperti del settore, in questo modo si studierà a fondo il proprio caso per capire dove agire al fine di garantire un dimagrimento efficace. Escludete quindi le varie diete ipocaloriche basate su pochissime calorie da assimilare al giorno, abbiamo già visto come i risultati saranno estremamente negativi.

Consigli utili per dieta perdere peso

I consigli utili per una dieta perdere peso sono principalmente l'alimentazione varia ed equilibrata con l'integrazione costante dell'attività fisica. È il movimento che garantisce il consumo del grasso in eccesso, ma è fondamentale che sia realizzato sempre, mai insomma smettere per qualche mese e poi riprendere, altrimenti il tutto risulterà assolutamente vano e ritrovare la vecchia forma impiegherete ancora più tempo. Questo fa bene capire come iscriversi in palestra ad Aprile per essere in forma a Luglio non è assolutamente positivo, non potrete mai ottenere dei risultati. Lo stesso discorso vale chiaramente per la dieta perdere peso, essa deve essere protratta nel tempo per poter garantire qualche risultato efficiente. Iniziate con una colazione ricca di frutta, in questi casi per seguire al meglio una dieta perdere peso è necessario eliminare gli zuccheri in eccesso, quindi mangiare dolci davvero molto raramente, non abusare di cibi grassi, prediligere tutti quelli magri sia per quel che riguarda la carne che per i latticini. Le regole alimentari da seguire sono insomma sempre le stesse, quello che conta è però non fare pasti abbondanti, una dieta perdere peso deve essere basata sull'equilibrio, quindi limitare le porzioni, ma mangiare più spesso ed evitare le classiche abbuffate soprattutto di sera, quando il metabolismo è alquanto lento. Aiuta poi ad evitare il senso di fame mangiare in modo lento, senza quindi arrivare al momento del pasto con grande fame, questo potrebbe poi rovinare i piani. Chiaramente l'attività fisica non deve mancare mai, alternate in questo caso allenamenti aerobici, corsa, cyclette e così via, con quelli relativi ai pesi, alla costruzione muscolare, anche perché più il muscolo sarà potenziato e più si bruceranno calorie. Anche in questo caso l'equilibrio la fa da padrone, bisogna allenarsi almeno tre volte a settimana. Poche regole per rendere la dieta perdere peso molto efficace.

il peso corporeo

In questa pagina parleremo di :

- [Peso corporeo](#)
- [Dimagrire](#)



Peso corporeo

Il peso ideale, equivale al peso corporeo quando questo raggiunge un preciso equilibrio. Il peso corporeo, è strettamente legato ad una serie di fattori, quali l'altezza, la massa muscolare, la costituzione fisica, l'età ed il sesso. La costituzione in particolare, influenza nettamente il peso corporeo e può essere di tre tipi: brevilinea, normolinea e longilinea; alla prima categoria, appartengono i soggetti con ossature breve e leggera, mentre alla seconda categoria, appartengono soggetti che si trovano nella norma, alla terza categoria invece, appartengono soggetti con ossa lunghe. Ad ogni tipologia di costituzione, appartiene un determinato peso corporeo; se il peso tende a superare il valore approssimativo calcolato, ci si troverà di fronte ad un fenomeno di obesità, di contro, se il peso, risulta essere inferiore alla norma, ci si troverà di fronte ad un caso di manifesta magrezza. Il peso, dipende anche dallo stato di salute, e quindi dall'assunzione di determinati farmaci, oltre che dal regime alimentare che si conduce. Il peso aumenta o diminuisce, a seconda dello stile di vita, dell'assunzione di farmaci, della tipologia di programma alimentare che si segue. Per recuperare il peso ideale, molto spesso, si ricorre ad un regime alimentare estremamente ferreo, che determina un effettivo calo di peso in un tempo relativamente breve, ma allo stesso tempo comporta una serie di problematiche. Anche se l'ago della bilancia tende a spostarsi verso sinistra, aumentando la forma di autostima verso il concetto sacrificale che si sta compiendo a fatica verso il cibo, la perdita di peso, è solo temporanea, se è sostenuta da uno stile di vita regolare e bilanciato e da un'attività fisica costante. Inoltre, effettuare dei periodi di digiuno di alcuni alimenti, effettuando dei sacrifici notevoli, per un periodo di tempo limitato, serve a poco, poiché l'organismo, va in esaurimento delle sostanze nutritive, attingendo così al glicogeno e alle sue scorte, causando si un dimagrimento, ma solo temporaneo. Ciò che viene perso, viene poi recuperato quando si ripristina il naturale ed abituale modo di mangiare. Solo un regime alimentare equilibrato e variegato, seguito per un lungo periodo di tempo, può produrre reali risultati di perdita di peso corporeo.

Dimagrire

Un approccio dietetico eccessivamente ferreo, tende a predisporre l'organismo all'accumulo di grassi, non appena la dieta verrà interrotta. Questo accade, perché l'organismo, risparmia il grasso e il suo accumulo durante la dieta, per poi ri-accumularlo quando la dieta verrà interrotta. Le diete ipocaloriche, non sono dunque considerate salutari per chi desidera eliminare i chili di troppo. E' un mito da sfatare, quello di decidere di privarsi quasi del tutto di alcune sostanze per un periodo di tempo limitato, per poi ritornare al regime alimentare di sempre.



La soluzione ideale per perdere peso, è effettuare una costante attività fisica, che sia pari a due o tre volte alla settimana, abbinando a questa pratica un'alimentazione sana, ma non restrittiva. I suggerimenti che vengono forniti dagli esperti, sono regole basilari per conservare il peso ideale, e raggiungere una forma fisica armonica. Lo sport, va praticato con costanza, qualsiasi esso sia, calcolando che è molto importante effettuare un lavoro aerobico e anaerobico allo stesso tempo. Si può anche scegliere di variare pratica sportiva, effettuando però sempre un lavoro fisico, prima che alimentare. Per quanto concerne l'alimentazione, è molto importante effettuare cinque pasti al giorno, leggeri, mangiando con calma e lentezza: mangiare piano, aiuta a digerire meglio e ad avvertire il senso di sazietà più in fretta. Gli alimenti che vanno posti alla base di un'alimentazione ideale, sono la frutta e la verdura: sono ricche d'acqua, Sali minerali, vitamine e fibre, tutti elementi che favoriscono il rafforzamento del sistema immunitario, e che combattono i radicali liberi che causano attraverso il processo di ossidazione, l'invecchiamento dei tessuti. Inoltre, la frutta, protegge la pelle, stimola la diuresi, elimina le scorie dall'organismo, e facilita l'assimilazione dei carboidrati, delle proteine e degli oligoelementi. Lo stesso, vale per la verdura. Le proteine, sono indispensabili per aumentare la massa muscolare, per favorire la sintesi proteica, per migliorare la struttura ossea, per cui, risultano essere indispensabili, ma è preferibile assimilarle attraverso cibi leggeri e poco grassi come il pesce o le carni bianche, o anche tramite i legumi. I carboidrati, sono contenuti nel pane, nel riso, nella pasta, sia in quella bianca che in quella integrale, e sono davvero importanti perché rappresentano la scorta energetica dell'organismo. Le bevande, vanno scelte preferibilmente non gassate e poco zuccherate, come il tè, le tisane, i succhi di frutta semplici. Da eliminare solo gli alcolici e il fumo che causano la vasocostrizione, aumentando l'accumulo di adipe. Raggiungere il peso corporeo ideale, è semplice, ciò che occorre è un lavoro costante.

il peso forma

In questa pagina parleremo di :

- [Le calorie](#)
- [Lo squilibrio alimentare](#)
- [Il peso forma](#)
- [Il fabbisogno calorico quotidiano](#)
- [I fattori che influenzano il peso forma](#)



Le calorie

Tutti ogni giorno sono costantemente ossessionati dal proprio peso, sia uomini che donne insomma parlano sempre di qualche chilo in più, della voglia di ritornare in forma o semplicemente di seguire una dieta che sia quanto più salutare possibile. C'è insomma la costante idea di voler essere in perfetta forma, di cercare immediatamente una soluzione dopo aver ad esempio abusato per un giorno delle varie calorie. Sono prettamente quest'ultime l'uncubo di tutti, in effetti il problema principale è quando si tende ad assumere più calorie di quante effettivamente se ne consumano. E' qui che entra in gioco poi il grasso, non avendole bruciate le calorie diventano un bel peso per tutti ed ecco che i chili di troppo si fanno sentire. Questo discorso però deve far principalmente capire che non ci si può concedere un giorno in cui si dà completamente sfogo a tutti i propri piaceri culinari e poi pensare di risolvere il problema mettendosi subito a dieta.

Lo squilibrio alimentare

E' solitamente la fase che colpisce tutti durante le varie festività. Qui non si bada più di tanto a ciò che si mangia, si cerca insomma di soddisfare al meglio il proprio palato, ma una volta terminare le feste ecco che subentra il senso di colpa e la voglia di voler rimediare. Sicuramente si arriva con il tempo a perdere i chili di troppo, ma il problema è che comunque si crea un forte squilibrio e questi alti e bassi poi provocheranno altri inconvenienti. La prima cosa che subito noterete di questo atteggiamento a fisarmonica, ingrassare e dimagrire, è ovviamente la pelle che tenderà a cedere in



maniera alquanto rapida e con la formazione di alcuni inestetismi come le smagliature. E' bene quindi come sempre cercare di mantenere un proprio equilibrio alimentare e concedersi sicuramente ogni tanto qualche piatto o bevanda più gustosa, ma è importante non esagerare. Solo in questo modo si potrà raggiungere al più presto il proprio peso forma.

Il peso forma

Quante volte per le varie pubblicità abbiamo ascoltato di bevande, pillole, barrette o attrezzi sportivi che in pochi passi garantiscono il raggiungimento del proprio peso forma. Sappiamo come in realtà per poter essere in forma sia necessario dover sudare, lavorare e fare qualche sacrificio in campo alimentare, questa è l'unica soluzione possibile per poter raggiungere il proprio peso ideale. Quello che però molte persone non prendono in considerazione, soprattutto quelle che hanno intenzione di perdere peso, è che siamo tutti assolutamente diversi. E' un concetto che deve essere ben chiaro perché essendo ognuno diverso dall'altro è chiaro come anche il modo di raggiungere il proprio peso forma non sia uguale per tutti. Bisogna tener presenti alcuni fattori importanti perché quello che consente un rapido dimagrimento ad una persona può non avere gli stessi effetti su un'altra. La differenza è data quindi dal proprio metabolismo, è questo che permettere di bruciare le calorie trasformandole in energia.

Il fabbisogno calorico quotidiano

Le calorie sono indispensabili per poter dare energia al nostro organismo e praticare tutte le attività che siamo soliti svolgere durante la nostra giornata. Come detto quando c'è un abuso di quest'ultime si arriva ad accumulare grasso e peso, è quindi indispensabile conoscere il numero di calorie giornaliere da assumere durante la giornata senza correre il rischio di un possibile aumento di peso. E' qui che entra in gioco il concetto di peso forma o peso ideale. Solitamente ci si avvale di questa formula $Q=KA^2$, dove in poche parole A costituisce l'altezza dell'individuo al quadrato e K vale 600 per gli uomini e 540 per le donne. Questa piccola formula permette in maniera alquanto generica di calcolare il proprio fabbisogno energetico quotidiano, ossia le calorie che un uomo o una donna può assumere durante la giornata. Da qui poi si può arrivare a calcolare il peso forma, ma vi sono molte varianti da tener ben presente perché come detto non tutti siamo uguali.

I fattori che influenzano il peso forma

Per conoscere quindi il peso forma ideale è necessario tener conto dell'altezza, del peso, del sesso, del lavoro che si svolge, di quanta attività fisica si pratica settimanalmente, dell'età e anche delle ore di sonno. Tutto influisce sul proprio peso, sono quindi fattori importanti da non sottovalutare. Con ciò significa che se una persona svolge una professione che la mantiene sempre attiva fisicamente, se pratica costantemente attività fisica e dorme abbastanza ore sicuramente dovrà assumere quotidianamente molte più calorie di chi svolge una professione sedentaria, non pratica attività fisica e non ha alle spalle molte ore di sonno. In quest'ultimo caso per raggiungere il proprio peso forma deve esserci un netto cambiamento del proprio stile di vita oppure si è costretti a assumere durante il giorno pochissime calorie. Per andare quindi sul

sicuro è preferibile praticare almeno tre volte a settimana attività fisica e mangiare in modo equilibrato concedendosi qualche volta anche un pranzo o una cena molto più grassi. Il peso forma lo si raggiunge solo cambiando le proprie vecchie abitudini e capendo che le calorie giornaliere non devono mai superare il numero di quante il proprio corpo ne necessita.

indice massa corporea

In questa pagina parleremo di :

- [Peso e dieta](#)
- [Peso forma](#)
- [Indice di massa corporea](#)
- [Indice di massa corporea non corretto](#)



Peso e dieta

Quante donne e uomini si sono chiesti almeno una volta nella vita quale fosse il proprio peso ideale. Non è semplice riuscire a stabilire con certezza quanto una donna ed un uomo dovrebbero pesare, questo perché vi sono in gioco diversi fattori genetici che inevitabilmente non rendono alcun calcolo matematico molto preciso. Tutti insomma siamo diversi, c'è chi può contare sull'aiuto di madre natura e quindi su un fisico che senza la necessità di chissà quale dieta riesca ad essere sempre bello in forma; chi invece si ritroverà a pesare continuamente il proprio cibo e a praticare attività fisica costantemente per mantenersi in forma ed evitare di prendere subito qualche chilo di troppo. Il mondo della dieta è molto complicato e soggettivo, non sempre perdere peso può essere uguale per tutte le persone. E' quindi importante tener presente costantemente le proprie caratteristiche fisiche e metaboliche per capire quale dieta sia più consona al proprio organismo.

Peso forma

Ogni giorno c'è questa continua lotta con la dieta, anche le persone non eccessivamente grasse tenderanno a stare molto attente a ciò che mangiano per evitare che ci possano essere improvvise impennate di peso. Sono poi soprattutto le donne che patiscono maggiormente il concetto di peso forma e si ritrovano a voler consultare vari nutrizionisti o semplicemente a trovare qualche risposta più esaustiva su internet. Ciò però che conta è non fare di testa propria, non deve essere insomma presa sottogamba la questione di perdita di peso. Tutti



siamo diversi e possono esserci alcuni alimenti che sono considerati innocui per determinate persone e assolutamente pericolose per altre. Lo stato di salute è ciò che più conta, conoscendo il proprio quadro clinico si può poi agire di conseguenza e capire come poter perdere peso. In realtà la risposta non è molto complicata, insomma il binomio tra mangiare sano e attività fisica è quello che una persona che ha intenzione di dimagrire deve necessariamente prendere sempre in considerazione. Ovviamente c'è chi per caratteristiche fisiche e organiche è più portato per un determinato sport che per un'altra persona invece non funge allo stesso modo.

Indice di massa corporea

Per capire meglio allora come poter avere un peso forma ideale è arrivato in aiuto l'indice di massa corporea. Questo non è altro che un calcolo matematico basato sull'altezza e sul peso di una persona che indica quanta massa grassa è presente in un determinato organismo. Per definire se una persona è grassa o magra si prende come punto di riferimento proprio l'indice di massa corporea, anche se su questo tipo di formula matematica ci sono non pochi dubbi. Come si calcola l'indice di massa corporea? Bisogna fare un calcolo matematico molto semplice: prendete il vostro peso, massa corporea, e lo dividete per la vostra altezza, espressa in metri, al quadrato. La formula è quindi massa corporea (Kg) / statura (m²). Il calcolo è molto semplice da realizzare, in base poi al risultato capite se la vostra massa grassa è nella norma, superiore o inferiore. Di solito tale formula dell'indice di massa corporea è utilizzata soprattutto per capire se un paziente è obeso oppure si trova in forte sottopeso. In generale quindi questo indice può essere raggruppato in quattro categorie: sottopeso (IMC al di sotto di 19), medio (IMC compreso tra 19 e 24), sovrappeso (IMC compreso tra 25 e 30), obesità (IMC al di sopra di 30). Se quindi il vostro indice di massa corporea sarà tra 19 e 25 non dovete preoccuparvi di dover perdere o mettere nessun chilo.

Indice di massa corporea non corretto

Diverso discorso va fatto invece per tutte le altre categorie, chiaro però che ci sia poi una differenza sostanziale anche per quel che riguarda il sesso e soprattutto l'età. Più gli anni aumentano e più ovviamente l'indice di massa corporea può lievitare. Questo parametro è importante però non solo per stabilire se una persona è in sovrappeso o sottopeso, ma anche per capire i rischi di mortalità del soggetto. C'è un netto collegamento tra indice di massa corporea e varie complicanze cardiache, malattie renali o il classico diabete. Avere quindi un indice di massa corporea nella norma è chiaro che si eviterà di incappare in qualche particolare malattia che inevitabilmente abbasserà gli anni di vita di una determinata persona. Il concetto però come sempre non è così semplice come sembra. Come detto in precedenza questo calcolo dell'indice di massa corporea non può essere così corretto e sicuro perché può capitare che due soggetti con stesso peso e altezza non abbiano la stessa massa grassa. L'indice di massa corporea però darà lo stesso risultato, ma i due soggetti possono essere in realtà fisicamente diversi. Insomma uno può essere muscoloso e quindi il peso sarà dato principalmente dall'aumento dei muscoli, mentre un altro avrà quel peso a causa del grasso in eccesso presente nel proprio corpo. Chiaro che il soggetto muscoloso non può definirsi sovrappeso, a differenza invece dell'altro personaggio che non ha alcun muscolo sviluppato, ma della massa grassa piuttosto flaccida. Quindi come sempre è tutto fortemente soggettivo.

massa corporea

In questa pagina parleremo di :

- [La massa corporea](#)
- [Massa magra](#)
- [Massa grassa](#)
- [Indice di massa corporea e peso forma](#)



La massa corporea

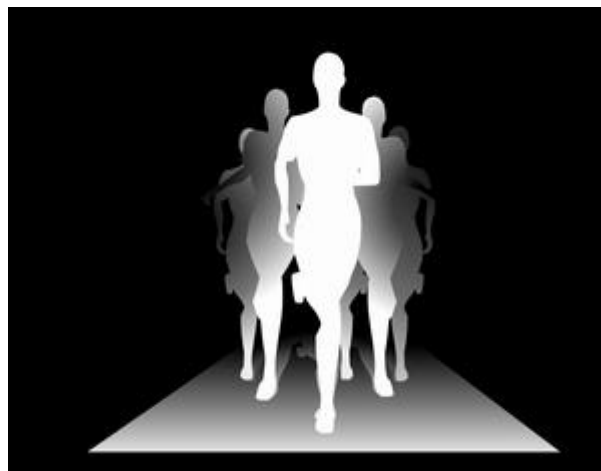
La massa corporea rappresenta l'insieme della materia del nostro corpo e quindi l'insieme delle masse dei tessuti, degli organi e di tutti i liquidi in esso presenti. La definizione viene dalla fisica in quanto la massa è una grandezza definita da essa come una proprietà che hanno tutti i corpi. I corpi rispondono a leggi ben precise che sono regolate dalla gravità, dai movimenti e dalle forze stesse dei corpi. Volendo parlare "fisicamente" anche il corpo umano è un corpo come gli altri e quindi soggetto alla forza gravitazionale che ne determina la misura del peso. La massa corporea si misura in chilogrammi e generalmente, per molti anche erroneamente, noi la qualifichiamo come "peso". Quello che, insomma, misuriamo con la bilancia. Ma è interessante sapere che la massa corporea se misurata in circostanze ambientali diverse può avere un peso diverso. Di solito parliamo di massa allo stato di inerzia e quindi sulla quale agisce la forza di gravità e la forza di reazione del corpo stesso che ne determinano il peso. Mai sentito che per pesare di meno sarebbe meglio vivere sulla luna? Sulla luna peseremmo tutti quasi una cinquantina di chili in meno! Sulla terra stessa esistono delle differenze di forza gravitazionale in luoghi diversi.

La massa di un corpo è formata da massa magra, massa grassa, acqua. La massa grassa magra rappresenta il tessuto dei muscoli e viene anche conosciuta come massa muscolare. In realtà essa è tutto ciò che rimane del nostro corpo quando escludiamo i grassi. La massa grassa rappresenta, invece, l'insieme del grasso corporeo. Uno strumento molto importante per calcolare la massa corporea e la sua composizione è "l'analisi bio-impedenziometrica" conosciuta semplicemente col nome analisi B.I.A. Essa è il calcolo della distribuzione dell'acqua all'interno del nostro corpo. Attraverso delle rilevazioni che avvengono successivamente a delle stimolazioni elettriche si definisce il modo in cui nel nostro organismo l'acqua si distribuisce fuori e dentro le cellule. Tutto ciò avviene grazie alle impedenze che sono una misurazione della forza con la quale i nostri tessuti

reagiscono alle stimolazioni elettriche di bassa e di alta frequenza. A seconda del tipo di reazione e quindi di impedenza si profila un quantitativo percentuale di massa grassa e di massa magra. Ricordiamo che l'acqua tende a far passare l'elettricità quindi in presenza di fluidi o di massa magra che contiene molta acqua avremo una misura diversa rispetto a quella riscontrata dalla corrente che incontra la massa grassa, che blocca e ostacola con maggior forza il passaggio di frequenze elettriche. L'analisi B.I.A. è importante per determinare il rapporto tra massa magra e massa grassa all'interno del nostro organismo ed è utilizzata molto in campo medico. Uno degli impieghi è quello di monitorare la massa corporea di un individuo sottoposto a un periodo di regime alimentare per perdere peso. Durante i monitoraggi dell'analisi B.I.A. è possibile tenere sotto controllo la perdita di massa grassa, sia per ostacolare un'eventuale perdita di massa magra che porterebbe a dei disturbi fisici e non la dimagrimento desiderato, sia per non far scendere al di sotto delle percentuali standard il livello di massa grassa.

Massa magra

La massa magra è l'insieme di acqua e tessuti muscolari del nostro corpo. È quella che genera l'attivazione del metabolismo perché anche senza movimenti apparentemente evidenti permette di bruciare calorie. Il nostro corpo anche se a riposo è sempre attivo, poiché sono sempre in funzione tutti gli organi e guai se così non fosse. La massa magra è una parte fondamentale del nostro organismo che non va assolutamente persa con la dieta. Per fare in modo di monitorarla anche se siamo a dieta o per rafforzarla se siamo un po' pigri è fondamentale l'esercizio fisico che aiuta a rinvigorire la massa magra. La massa magra contiene proteine, acqua



, Sali minerali e grassi primari. Bisogna sapere che i lipidi, o grassi, sono la risorsa di energia fondamentale del nostro corpo, senza i quali nessun organo e muscolo potrebbero funzionare. I grassi primari rappresentano la quantità minima di lipidi di cui il nostro organismo ha bisogno per permettere il compimento delle funzioni vitali. La quantità di grassi primari viene spesso inserita all'interno del conteggio della massa magra in quanto componente fondamentale per il funzionamento e la vita stessa dell'organismo. Ecco perché si fa un'ulteriore distinzione all'interno della considerazione della massa grassa. Oltre alla "normale" massa grassa si distingue anche una massa grassa alipidica che rappresenta la totalità della massa del nostro corpo privata di qualsiasi tessuto lipidico, sia esso di grassi primari o di grassi di riserva. Misurare la massa magra è un po' difficoltoso. Troverete in molti casi la misurazione della massa totale del corpo e della massa grassa per calcolare, orientativamente, dalla differenza delle due una percentuale di massa magra. Si usa molto l'indice di massa corporea, un parametro che vedremo nel dettaglio. In uso è anche la formula di Broca, che si utilizza per calcolare il peso forma e quindi stimare anche la percentuale di massa magra. La formula di Broca è molto particolare: il peso ideale si calcola sottraendo il numero 100 alla misura dell'altezza espressa in centimetri e poi si aggiunge e si toglie il 10% o il 20% al risultato per ottenere una scala di valori che possano variare ed andare bene a seconda della costituzione del soggetto.

Se per esempio prendessimo un soggetto che è alto 180 centimetri, la formula di Broca sarebbe :

$$180-100= 80$$

80 chilogrammi sarebbe il peso ideale, ma per avere una scala di valori calcoliamo il 10% di 80, che risulta 8. Togliendo 8 ad 80 e aggiungendo 8 ad 80 otteniamo 72 ed 88. Dunque il peso forma di un soggetto che alto 180 centimetri va da 72 ad 88 chilogrammi.

Molto più semplicemente per rendere il calcolo più facile ed orientativo si usa solo sottrarre 100 alla misura dell'altezza per un uomo, mentre per una donna si sottrae 104 alla misura dell'altezza.

Massa grassa



La massa grassa rappresenta l'insieme dei lipidi presenti nel nostro organismo. I lipidi sono una fonte di energia per il nostro corpo poiché riescono a liberare una grande quantità di calorie e il nostro corpo li tiene come "carburante" di riserva quando non ci sono carboidrati che rappresentano la prima fonte di energia. La massa grassa rappresenta il tessuto adiposo degli individui che al di là di ciò che comunemente pensiamo è fondamentale per il nostro organismo. La pelle sola non basta a proteggere il corpo dall'esterno. Abbiamo bisogno di tessuto adiposo che ci aiuti a mantenere costante la temperatura corporea e che protegga gli

organi, le ossa e gli altri tessuti dagli agenti dell'esterno siano essi atmosferici o di altro genere. Il grasso di un corpo lo possiamo dividere in grasso primario e grasso di deposito. Come abbiamo già visto, il grasso primario, detto anche grasso essenziale, rappresenta la quantità di lipidi di cui il nostro organismo non può fare a meno. È la quantità di tessuto adiposo presente nel midollo spinale, nei reni, nelle ghiandole mammarie e in altri organi, fondamentale perché rappresenta un "pacchetto di energia" pronto all'uso per far sì che gli organi compiano il loro funzionamento. La percentuale di grasso primario o essenziale negli uomini dovrebbe essere il 3% dell'intera massa corporea, mentre nelle donne il 12% dell'intera massa corporea. Queste percentuali rappresentano il valore minimo di presenza di massa grassa nell'organismo di un individuo ed è importante che non si verifichi un abbassamento di questa percentuale. Ne va di mezzo il corretto funzionamento degli organi vitali e di tutti i processi che ogni giorno si sviluppano nel nostro organismo. Per le donne è importantissimo perché anche la discesa al di sotto del 16% della massa corporea totale può portare all'amenorrea ossia a quell'insieme di fattori fisici e biologici che determinano l'assenza del ciclo mestruale. È sempre molto importante, quando si segue un regime dietetico, andare a controllare la costante perdita di massa grassa per non scendere troppo di percentuale e soprattutto per essere sicuri che si stia perdendo massa grassa e non massa magra. La massa grassa si misura con varie apparecchiature e vari metodi tra cui la bioimpedenziometria (comunemente conosciuta come analisi B.I.A.), la tac, la misura delle circonferenze corporee in relazione al peso o ai risultati dell'analisi B.IA o della tac, gli ultrasuoni e così via.

Indice di massa corporea e peso forma

Quando si parla di massa corporea in realtà, si fa sempre riferimento a un indice chiamato “indice di massa corporea”. L’indice di massa corporea è un parametro che serve per definire se ci troviamo o meno nello stato di peso forma. Il calcolo è molto semplice. Serve solo la misura dell’altezza espressa in metri e il peso espresso in chilogrammi. Il risultato è il rapporto tra il peso è il doppio dell’altezza. Se per esempio volessimo calcolare l’indice di massa corporea o imc di una persona alta 1,90 metri che pesa 100 chili otterremmo : $100/3,61$ e quindi 27,7 che possiamo arrotondare a 28 o tenerlo così. Fare questo calcolo non basta perché occorre poi mettere a



confronto questo indice con delle tabelle in cui ci sono dei valori di riferimento per i quali un individuo si trova in normopeso, i valori per i quali invece si è in sovrappeso, sottopeso o obesità. In realtà questo calcolo è molto orientativo perché la tabelle di riferimento normali hanno un unico gruppo di valori per gli uomini e per le donne. Per esempio chi si trova in peso forma ha un indice di massa corporea il cui valore va da 19 a 24. Chi invece è in sovrappeso ha un indice di massa corporea che va da 25 a 30. Chi ha un indice di massa corporea superiore a 30 si trova nella condizione di obesità. Ci sono poi delle tabelle che vanno a fare delle differenze tra soggetti di sesso femminile e soggetti di sesso maschile e altre che vanno a dividere ulteriormente donne e uomini anche in base all’età. L’indice di massa corporea è un dato standard al quale vanno aggiunti altri valori che permettono di ottenere un parametro preciso. Per esempio è importante la costituzione ossea dell’individuo, il tipo di attività svolto, se soggetto a particolari patologie e così via. Ognuno di noi possiede il proprio valore di peso forma e al di là di numeri e bilancia l’importante è sempre stare bene di salute e stare bene con sé stessi.