

ALIMENTAZIONE

ALIMENTI DELLE FESTE: QUANTE CALORIE?



Nell'arco della vita dedichiamo parecchio tempo per alimentarci, meglio quindi che l'alimentazione diventi un momento felice, un piacere quotidiano. Per molti però l'alimentazione è **spesso un problema**, alcuni devono rinunciare al cibo per non ingrassare, altri sono a dieta per dimagrire, altri ancora seguono "regole" varie che li obbligano a mangiare solo certe cose. Per far sì che i momenti in cui mangiamo, soprattutto durante le feste, siano veramente sereni e gratificanti vi è un unico modo: la conoscenza degli alimenti e delle regole fondamentali della **corretta alimentazione**.

Sul nostro sito troverete consigli e suggerimenti per ogni vostra esigenza alimentare, **ricette** con indicazioni nutrizionali, alimentazione per grandi e piccini e per quando **non stiamo bene**. Anche durante le feste di fine anno possiamo goderci piatti e alimenti tradizionali in serenità se conosciamo cosa stiamo mangiando sia in termini di nutrienti, sia di calorie. L'elenco che segue non vuole essere un'analisi precisa degli ingredienti, ma dare un'idea delle calorie e dei macronutrienti quali carboidrati, proteine e grassi, contenuti in ciascun alimento.

I dolci delle feste

Panettone tradizionale:

un panettone da 1 kg viene solitamente suddiviso in 6 o 8 fette, una porzione (fetta) la consideriamo pari a 150 grammi. La fetta di panettone apporta circa:

Energia totale, calorie: **542 Kcal**

di cui: da carboidrati (zuccheri) 314 Kcal

da grassi 190 Kcal

da proteine 38 Kcal

Pandoro tradizionale:

considerata una fetta da 150 grammi una porzione apporta:

Energia totale, calorie: **610 Kcal**

di cui: da carboidrati (zuccheri) 330 Kcal

da grassi 240 Kcal

da proteine 40 Kcal

Torrone tradizionale con mandorle:

Il torrone pesa molto di più di un dolce lievitato a parità di volume, calcoliamo una porzione da 100 grammi che apporta circa:

Energia totale, calorie: **507 Kcal**

di cui: da carboidrati (zuccheri) 223 Kcal

da grassi 254 Kcal

da proteine 30 Kcal

Primi

Abbiamo scelto un primo classico, conosciuto e consumato in molte zone d'Italia e famoso anche all'estero. I tortellini, sia artigianali, sia industriali si trovano ormai ovunque anche se le tradizioni regionali italiane sono molto diverse tra loro.

Tortellini in brodo

La nostra [ricetta dei tortellini](#) è la classica bolognese, la pasta ripiena cruda è 200 grammi e il brodo riempie tutta la fondina, una porzione apporta:

Energia totale, calorie: **848 Kcal**

di cui : da carboidrati (zuccheri) 140 Kcal

da grassi 352 Kcal

da proteine 356 Kcal

Secondi

Anche per i secondi le tradizioni locali sono molto diverse e l'elenco sarebbe quasi infinito, vediamo allora di considerare due secondi classici come lo zampone e il cappone ripieno.

Zampone di Modena IGP cotto.

Calcolando che questo insaccato di maiale si mangia sempre con contorni di legumi (lenticchie) o purea di patate, verdure cotte, ecc., la sola porzione di carne da 150 grammi apporta:

Energia totale, calorie: **410 Kcal**

di cui: da carboidrati (zuccheri) 15 Kcal

da grassi 263 Kcal

da proteine 132 Kcal

Cappone ripieno alle castagne

È una preparazione elaborata, quella proposta è una [ricetta](#) tradizionale che prevede una porzione da circa 250 grammi che comprende anche le castagne, le mele, il ripieno, il condimento e apporta:

Energia totale, calorie: **1013 Kcal**

di cui: da carboidrati (zuccheri) 110 Kcal

da grassi 550 Kcal

da proteine 353 Kcal

Conoscere gli alimenti e l'attività fisica

Da quanto elencato si nota subito che certi piatti e preparazioni hanno un notevole apporto calorico e molti grassi, in gran parte saturi. Non possiamo mangiare così tutto l'anno senza rovinarci la salute ma, qualche giorno all'anno possiamo farlo. Come recuperare?

Tutta l'energia introdotta in più, oltre a quella che consumiamo, si trasforma in grassi di deposito. Mangiare molto meno, o digiunare il giorno dopo, serve a poco e non è salutare. Limitare l'alimentazione nei giorni non festivi di questo periodo può essere una buona regola, ma certamente la migliore è cogliere l'occasione per "bruciare" più calorie con l'attività fisica. Per farlo dovrete intanto sapere quante calorie (Kcal) dovrete consumare rispetto a come siete e a quanto vi muovete (bilancio energetico), poi consultando le [tabelle](#) potrete decidere quante calorie vorrete smaltire.

Solo per te

Calcolare il bilancio energetico non è semplice, lo è ancora meno valutare se la nostra alimentazione è sufficientemente varia e apporta tutti i macro e micronutrienti di cui abbiamo bisogno. ["Menu per le tue calorie"](#) è un servizio gratuito che ti permette di calcolare le calorie che dovrete assumere e ti offre dei menu settimanali (5 pasti al giorno e due menu per ogni stagione) che potrai facilmente seguire per adottare un'alimentazione personalizzata ed equilibrata.

TABELLE

Nelle tabelle sottostanti è indicato il consumo medio di riferimento per l'energia necessaria a svolgere le attività quotidiane più diffuse. I dati si riferiscono ad una media di soggetti adulti: femmine di 55 kg e maschi di 75 kg. Si tenga conto che il dispendio energetico aumenta con il crescere del peso. Per avere un riferimento del consumo rispetto al proprio peso occorre fare un calcolo che semplifichiamo con un esempio. Prendiamo un uomo di 100 Kg che pratica ciclismo a 16-19 km/ora. In base ai riferimenti della tabella per l'uomo di 75 kg stabiliamo il dispendio di Kcal/min **pro chilo** quindi: $7 \text{ kcal/min} : 75 \text{ kg} = \mathbf{0,09 \text{ Kcal/min pro chilo}}$.

Quindi il nostro soggetto consumerà 9 kcal/min e non 7 kcal/min come il soggetto di 75 kg durante la stessa attività.

Attività fisica: consumo medio di calorie

| Donne (55 Kg) | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Attività fisica | Kcal/min |
| dormire | 0,8 |
| stare in piedi inattivi | 1,1 |
| scrivere/usare il computer | 1,3 |
| stirare/lavare i piatti | 2 |
| faccende di casa generali | 3,1 |
| giardinaggio | 3,5 |
| camminare (4 Km/h) | 2,6 |
| correre 8 Km/h | 7 |
| correre 12 Km/h | 11 |
| correre 16 Km/h | 14 |
| andare in bicicletta (12-14 Km/h) | 3,5 |
| andare in bicicletta (16-19 Km/h) | 5,3 |
| andare in bicicletta (22-26 Km/h) | 8,8 |
| yoga | 3,7 |
| acqua gym | 3,5 |
| aerobica | 5,7 |
| nuoto | 6,1 |
| sci | 6,1 |

| Uomini (75 Kg) | |
|------------------------------------|--------------------|
| Attività fisica | Kcal/minuto |
| dormire | 1,1 |
| stare in piedi inattivi | 1,4 |
| scrivere/usare il computer | 1,8 |
| tinteggiare | 5,3 |
| fare lavori idraulici ed elettrici | 3,5 |
| giardinaggio | 4,7 |
| camminare (4 Km/h) | 3,5 |
| correre 8 Km/h | 9,4 |
| correre 12 Km/h | 14,7 |
| correre 16 Km/h | 18,8 |
| andare in bicicletta (12-14 Km/h) | 4,7 |
| andare in bicicletta (16-19 Km/h) | 7 |
| andare in bicicletta (22-26 Km/h) | 11,7 |
| calcio | 8,7 |
| tennis | 8,7 |
| body building | 3,8 |
| nuoto | 8,2 |
| sci | 8,2 |