

STILE DI VITA

## QUANTE CALORIE SI CONSUMANO CON L'ATTIVITÀ FISICA



Seguire un corretto stile di vita significa non solo nutrirsi in maniera corretta ed equilibrata ma anche svolgere regolare attività fisica, che ci aiuta a bruciare calorie e quindi a mantenere il nostro peso forma.

### Il bilancio calorico

Rispettare il proprio **bilancio energetico**, ossia introdurre tante calorie quante se ne consumano, è il primo passo per restare in forma. Tuttavia, nella società in cui viviamo rischiamo spesso di assumere, col cibo, più calorie del dovuto. Queste si accumulano nel nostro corpo e danno origine a **depositi di grasso**, che, oltre a essere antiestetici, possono, col tempo, agire negativamente sulle funzioni del nostro organismo e causare **problemi di salute anche gravi**. Per evitare di prendere peso, bisognerebbe fare costantemente attività fisica, che permette di bruciare più calorie e di smaltire le "riserve di grasso" in eccesso.

### Movimento e sport: gli alleati del dispendio energetico

La prima buona regola per mantenersi in buona forma fisica e mentale è avere uno **stile di vita attivo**. Cercate di sfruttare tutte le occasioni quotidiane che vi portano a muovervi. Ogni tipo di attività (persino il rimanere in piedi) aiuta a consumare più calorie dell'inattività totale, perciò quanto più riuscirete a rendere la vostra vita quotidiana attiva tante più calorie brucerete anche senza fare un vero e proprio esercizio fisico. Ecco alcuni consigli:

- andate a lavoro a piedi o in bicicletta;
- riducete l'uso di auto o moto;
- parcheggiate qualche centinaio di metri più lontano;
- scendete dall'autobus qualche fermata prima;
- preferite le scale all'ascensore;
- portate la spesa a casa utilizzando un carrello a due ruote anziché l'automobile.

Oltre a ciò cercate di ritagliarvi degli spazi nell'arco della settimana per praticare una regolare attività fisica. È sufficiente per esempio **camminare o pedalare per 30-40 minuti** consecutivi, a patto che tale esercizio venga svolto con costanza e regolarità (2-3 volte alla settimana). Notevoli sono i vantaggi per il corpo e la psiche: prevenire malattie come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'obesità, rinforzare l'apparato muscolo-scheletrico, combattere lo stress, la depressione, ecc. Se invece state pensando di intraprendere uno sport, che sia tennis, nuoto o palestra, a livello amatoriale o agonistico, ricordate di consultare il vostro medico o un medico dello sport per verificare il vostro stato di salute e l'idoneità fisica allo sport desiderato, anche se non professionistico. L'attività motoria va sempre calibrata in base alle condizioni fisiche di ciascuno e dunque valutata e intrapresa con prudenza.

### Sport e calorie

Con ogni ora di attività fisica si consuma una certa quantità di calorie per ogni chilo di peso corporeo. La tabella di seguito ci mostra **quante calorie consumiamo praticando alcune tra le attività più diffuse**.

Attività praticata	Kcal x kg/h
<b>Ginnastica aerobica</b>	
• leggera	5
• moderata	6
• intensa	7
<b>Yoga</b>	
	4
<b>Body building</b>	
• leggero	3
• moderato	4
• intenso	6
<b>Acqua Gym</b>	
	4
<b>Nuoto</b>	
• stile libero amatoriale	7
• stile libero agonistico	10
• stile dorso amatoriale	6
• stile dorso agonistico	9
• stile farfalla amatoriale	8
• stile farfalla agonistico	11
• stile rana amatoriale	7
• stile rana agonistico	10
<b>Running</b>	
• amatoriale	da 8 a 12
• agonistico	da 12 a 14
<b>Sci</b>	
• fondo amatoriale	7
• fondo agonistico	14
• discesa amatoriale	5
• discesa agonistica	8
<b>Ciclismo</b>	
• passeggiata	4
• amatoriale	8
• agonistico	12
<b>Calcio</b>	
• amatoriale	7
• agonistico	10
<b>Canoa</b>	
• amatoriale	3
• agonistico	12

Leggendo la tabella si può capire che l'attività fisica non permette di consumare una quantità elevata di calorie. Dopo un'ora di movimento la quota calorica consumata può essere modesta. Per questo motivo bisogna sempre ricordarsi che fare un po' di attività fisica senza seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata non ci può tenere lontano dai chili di troppo e dall'accumulo di grassi. È importante, però, sapere che gli effetti sul dispendio energetico fornito dallo sport vanno oltre le calorie bruciate durante l'attività fisica. Vediamo perché.

#### Quali calorie bruciare?

Brucciare una quantità elevata di calorie non è l'unica cosa che conta. Bisogna anche vedere da dove provengono tali calorie. Per dimagrire ed eliminare il grasso in eccesso è consigliata l' [attività aerobica](#), ossia un'attività fisica a bassa intensità e a lunga durata, come camminare, pedalare, ecc. È fondamentale controllare l'intensità dello sforzo, che deve sempre essere adeguata alle condizioni individuali e all'obiettivo che si vuole raggiungere. L'ideale è mantenere un'andatura bassa o moderata, per un tempo più o meno lungo (40 minuti o più) perché è vero che aumentare la velocità significa aumentare il consumo energetico in termini di spesa, ma a intensità basse vengono consumati prevalentemente grassi e non zuccheri (glucosio). I grassi, infatti, vengono trasformati in **ATP** in modo più lento rispetto ai carboidrati: se lo sforzo è molto elevato, il muscolo ricorre maggiormente ai carboidrati per ottenere energia più rapidamente. Quindi, se in una camminata a intensità bassa o moderata l'energia necessaria è ottenuta bruciando carboidrati e grassi circa in egual misura, in una corsa o in una camminata ad andatura sostenuta la quantità di grassi bruciata è molto bassa.

#### 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

#### Alimenti: calorie e nutrienti