

STILE DI VITA

TABELLE SULL'ATTIVITÀ FISICA

Nelle tabelle sottostanti è indicato il consumo medio di riferimento per l'energia necessaria a svolgere 1 minuto delle 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. La tabella indica, per l'uomo di 75 kg, un dispendio di 7 Kcal/min. Per sapere quante Kcal consuma per ogni chilo di peso dividiamo il dispendio per il suo peso, **7 Kcal min : 75 kg = 0,09 Kcal/min pro chilo**. L'uomo di 100 kg per svolgere la stessa attività consumerà circa 9 kcal/min e non 7 kcal/min come il soggetto di 75 kg per l'ovvia ragione che l'organismo deve muovere una massa più pesante. Le tabelle non indicano tutte le attività che richiedono energia, se dovete valutare un'attività non presente paragonatela con quella che si avvicina di più, per esempio l'attività aerobica nelle donne si riferisce alla ginnastica che può essere praticata anche danzando o con lo step ecc., il nuoto si riferisce a uno stile che può essere praticato a intensità media o velocità moderata come lo stile rana o libero perché ce ne sono alcuni come delfino o farfalla che invece richiedono molta più energia.

Donne (55kg)

| Attività fisica | Kcal/min |
|-------------------------------------|-----------------|
| dormire | 0,8 |
| stare in pieni inattivi | 1,1 |
| scrivere/usare il computer | 1,3 |
| stirare/lavare 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/min |
|-------------------------------------|----------|
| dormire | 1,1 |
| stare in pieni 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 (10 km/h) | 4 |
| andare in bicicletta (20 - 25 km/h) | 8 |
| ciclismo agonistico (30 km/h) | 13,5 |
| calcio | 8,7 |
| calcio agonistico | 13,5 |
| tennis | 8,7 |
| body building | 3,8 |
| nuoto | 8,2 |
| sci | 8,2 |

Metabolismo basale

La SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) nel 2014 ha pubblicato le stime dei fabbisogni energetici esemplificativi calcolando anche il metabolismo basale (MB) cioè la quantità d'energia che l'organismo consuma in ogni caso per far funzionare tutti gli organi e i sistemi, anche quando dorme o è completamente fermo. La quantità d'energia del MB varia con l'età e secondo l'altezza e il peso dell'individuo. L'energia necessaria al MB va sommata all'energia che consumiamo durante la giornata muovendoci o facendo varie attività, anche intellettuali, come leggere o usare il computer. Tale somma indica il fabbisogno energetico dell'individuo. Per ottenere un equilibrato bilancio energetico si devono introdurre con il cibo tante calorie quante se ne consumano,

partendo dalle necessità del MB. Se l'energia introdotta è minore di quella consumata o addirittura inferiore alle Kcal necessarie al MB si può incorrere in malnutrizione per difetto.

Valori esemplificativi energia Metabolismo Basale FEMMINE

| Altezza (m) | Peso (kg) | MB (kcal/die) |
|-----------------------------------|-----------|---------------|
| 18 - 29 anni | | |
| 1,50 | 50,6 | 1980 |
| 1,60 | 57,6 | 2140 |
| 1,70 | 65,0 | 2320 |
| 1,80 | 72,9 | 2510 |
| 1,90 | 81,2 | 2700 |
| 30 - 59 anni | | |
| 1,50 | 50,6 | 2010 |
| 1,60 | 57,6 | 2100 |
| 1,70 | 65,0 | 2200 |
| 1,80 | 72,9 | 2300 |
| 1,90 | 81,2 | 2410 |
| 60 + anni | | |
| 1,50 | 50,6 | 1730 |
| 1,60 | 57,6 | 1830 |
| 1,70 | 65,0 | 1930 |
| 1,80 | 72,9 | 2040 |
| <i>Elaborazione da fonte SINU</i> | | |

Valori esemplificativi energia Metabolismo Basale MASCHI

| Altezza (m) | Peso (kg) | MB (kcal/die) |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------|
| 18 - 29 anni | | |
| 1,50 | 50,6 | 2330 |
| 1,60 | 57,6 | 2490 |
| 1,70 | 65,0 | 2670 |
| 1,80 | 72,9 | 2860 |
| 1,90 | 81,2 | 3060 |
| 30 - 59 anni | | |
| 1,50 | 50,6 | 2330 |
| 1,60 | 57,6 | 2450 |
| 1,70 | 65,0 | 2590 |
| 1,80 | 72,9 | 2730 |
| 1,90 | 81,2 | 2890 |
| 60 + anni | | |
| 1,50 | 50,6 | 1950 |
| 1,60 | 57,6 | 2080 |
| 1,70 | 65,0 | 2210 |
| 1,80 | 72,9 | 2350 |
| <i>Elaborazione da fonte SINU</i> | | |