

⇒ i **carboidrati e le proteine** contengono 4 calorie per grammo;

⇒ i **grassi** contengono 9 calorie per grammo.

La somma totale delle calorie in un alimento dipende quindi dalla quantità di questi macronutrienti presenti.

Il corpo utilizza queste calorie per svolgere tutte le sue attività, dai processi metabolici basilari alle attività fisiche quotidiane.

La relazione tra le calorie assunte e quelle consumate costituisce il bilancio energetico, il parametro più importante per la definizione della forma fisica. Nel complesso, il bilancio energetico può essere:

⇒ **Positivo:** le entrate energetiche superano le uscite, causando l'accumulo delle energie in eccedenza sotto forma di grasso nel tessuto adiposo. Questa situazione si definisce di "surplus calorico" che genera ingrassamento.

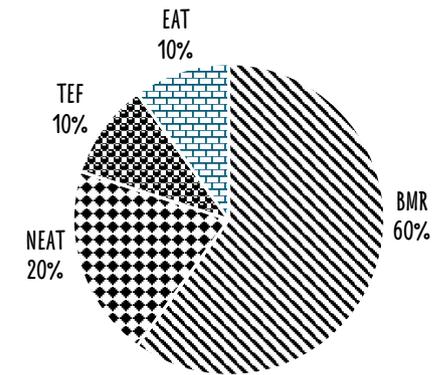
⇒ **Negativo:** i consumi energetici superano le energie introdotte, costringendo il corpo a utilizzare le riserve di grasso per la produzione delle energie mancanti. Questa situazione si definisce "deficit calorico" ed è quella che permette il dimagrimento.

⇒ **Pari:** situazione di equilibrio tra entrate energetiche e consumo calorico. In questo caso la condizione corporea non cambia e rimane costante.

Gestire correttamente il bilancio energetico è fondamentale sia se si vuole mantenere la propria condizione sia se si vogliono apportare modifiche come, per esempio, dimagrire o aumentare la massa muscolare. Per farlo, è importante porre attenzione alla qualità ma soprattutto alla quantità di quello che si mangia, impostando delle strategie che si fondino sul lungo periodo.

IL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO TOTALE (TDEE)

Il fabbisogno calorico giornaliero totale, o TDEE (*Total Daily Energy Expenditure*), rappresenta il totale delle calorie che il corpo consuma nell'arco di 24 ore per mantenere il metabolismo in funzione e per svolgere tutte le attività, dal sonno all'esercizio fisico. Questo valore rappresenta quindi il numero di calorie necessarie ogni giorno per mantenere la propria condizione corporea. Il TDEE può essere suddiviso in quattro categorie.



⇒ **Metabolismo basale (BMR, Basal Metabolic Rate):** costituisce il 60-70% del consumo calorico totale ed è l'energia richiesta dal corpo per sostenere tutte le funzioni vitali quando si è a riposo. Comprende la respirazione, la circolazione sanguigna e il funzionamento di tutti gli apparati. Questo valore è influenzato da fattori come la massa magra, il sesso, l'età, la temperatura corporea e l'ambiente circostante.

⇒ **Attività fisica (EAT, Exercise Activity Thermogenesis):** questa componente rappresenta solo il 10-15% del consumo calorico giornaliero ed è influenzata dalla durata, tipologia e intensità dell'attività fisica, nonché da fattori individuali come sesso, età e peso.

⇒ **Gratificante:** devi fare in modo di rendere piacevoli le tue nuove abitudini. Le sensazioni positive derivanti dalle nostre azioni, infatti, danno uno stimolo di piacere al cervello che ti spingerà poi a ripetere l'esperienza. In mancanza di uno stimolo delle aree del piacere del cervello, quindi del sistema limbico, ogni attività verrà svolta senza energie, controvoglia, rendendone molto difficoltosa la reiterazione.

Per creare un'abitudine il tempo è un parametro fondamentale, perché è ciò che ti consente di consolidare davvero una nuova routine rendendo il processo molto più facile.

Se non si cambia la routine, portare avanti una nuova abitudine rimarrà un'azione non automatica e che ti costerà fatica. Per cui ti consiglio di iniziare con progressi piccoli ma costanti che ti aiutino a interiorizzare le nuove azioni. Evita di puntare solo su motivazione e volontà, perché da sole non bastano.

Il ruolo dello stress

Lo stress, quella reazione che il nostro corpo e la nostra mente sperimentano in risposta a pressioni esterne, rappresenta un elemento fondamentale della vita quotidiana. Si manifesta come una risposta adattativa a uno squilibrio tra le sfide imposte dall'ambiente e le risorse individuali a nostra disposizione. È importante sottolineare fin da subito che, a differenza di quanto spesso si crede, lo stress non è un nemico da evitare a priori; anzi, può assumere connotazioni positive quando è bilanciato e gestito in modo appropriato.

La curva dello stress



Le fonti di lipidi

Nel complesso, le fonti di lipidi includono carne, insaccati, formaggi, oli, frutta secca, semi, avocado e olive. L'OMS raccomanda un'assunzione giornaliera di grassi compresa tra il 15 e il 30% delle calorie totali, limitando gli acidi grassi saturi al 10% e gli acidi grassi idrogenati all'1%. Per gli omega-3 e gli omega-6, la dose giornaliera consigliata è rispettivamente di 1-1,5 g e 4-5 g. Vegani e vegetariani dovrebbero aumentare le fonti vegetali di omega-3 e considerare un'integrazione aggiuntiva.

I MICRONUTRIENTI

I micronutrienti – vitamine e minerali – sono nutrienti essenziali che devono essere assunti in piccolissime quantità ma che sono comunque fondamentali per rimanere in salute. Sebbene non contribuiscano direttamente all'apporto energetico, la loro presenza è decisiva per sostenere numerose reazioni metaboliche vitali.

LE VITAMINE

Le vitamine si suddividono in due gruppi principali, ognuno con funzioni imprescindibili per la sopravvivenza.

⇒ Sono **liposolubili** (cioè si sciolgono nei grassi) la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E e la vitamina K.

⇒ Sono **idrosolubili** (cioè solubili in acqua) tutte le vitamine del gruppo B (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₈, B₉ e B₁₂) e la vitamina C.

Una dieta sana e varia generalmente fornisce quantità sufficienti di tutte le vitamine, a eccezione della D, che è poco contenuta negli alimenti, per cui in moltissimi casi sarebbe necessaria un'integrazione: viene infatti prodotta dall'organismo a seguito dell'esposi-

zione solare che però, in molti momenti dell'anno, è troppo scarsa per portare a una produzione sufficiente.

I MINERALI

I minerali essenziali per il nostro organismo sono calcio, sodio, potassio, magnesio, zinco, ferro, iodio, cloro. Sono contenuti in numerosi alimenti e svolgono tutte funzioni molto importanti.

Come per le vitamine, in un contesto di alimentazione sana e varia l'assunzione di integratori non è generalmente necessaria.

Molte vitamine e minerali agiscono come antiossidanti, contrastando l'azione dannosa dei radicali liberi, quelle molecole che si formano naturalmente a seguito di reazioni metaboliche e che sono responsabili dell'invecchiamento e del danneggiamento cellulare.

Per garantire un adeguato apporto di micronutrienti, è fondamentale includere quotidianamente frutta e verdura nella propria alimentazione. Le linee guida consigliano almeno due porzioni di verdura cruda o cotta a pranzo e cena e tre frutti al giorno, che possono essere consumati durante i pasti principali o negli spuntini. Questo rappresenta il consumo *minimo* raccomandato, che spesso, purtroppo, è molto lontano dal consumo reale. Aumentare l'assunzione di frutta e verdura contribuisce a migliorare vari aspetti della salute, compresa l'idratazione, la funzione intestinale e la salute del microbiota, oltre a mantenere stabili i livelli di colesterolo, glicemia e pressione arteriosa. Inoltre, l'assunzione di frutta e verdura può facilitare il controllo del peso, in quanto aumenta la sensazione di sazietà pur fornendo poche calorie.

COMPORRE UN PIATTO EQUILIBRATO E SAZIANTE

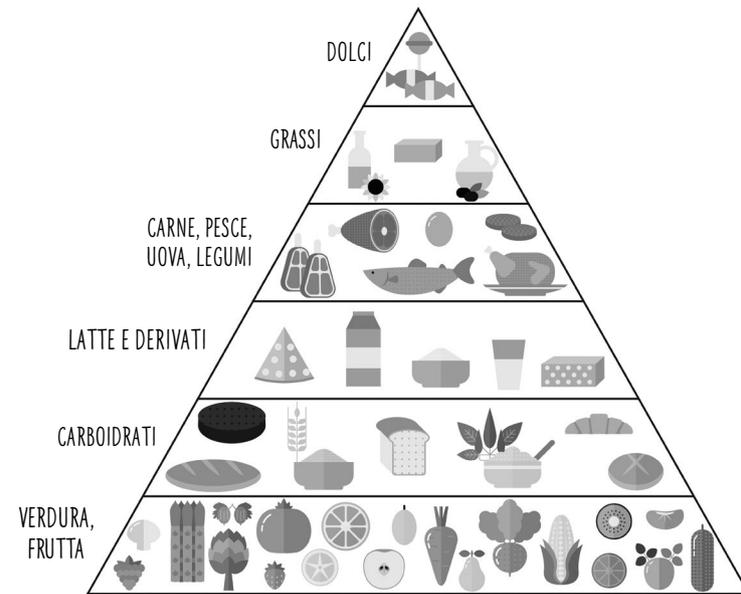
Un pasto è equilibrato quando è in grado di fornire buone quantità di macro e micronutrienti, permettendoti di soddisfare le necessità giornaliere del tuo corpo e garantendo una sensazione di sazietà

che ti accompagna fino al pasto successivo. Per costruire un pasto che soddisfi tali requisiti, crea un piatto unico seguendo queste regole fondamentali.

- ⇒ Riempi metà del piatto con verdure e ortaggi, preferibilmente freschi, di stagione e variandone il più possibile i colori. Se ti va puoi aggiungere anche una porzione di frutta a fine pasto, oppure consumala negli spuntini.
- ⇒ Riempi un quarto del piatto con cereali (ovvero carboidrati), prediligendo quelli di tipo integrale, maggiormente ricchi di fibre.
- ⇒ Riempi l'ultimo quarto del piatto con proteine (di origine vegetale o animale), alternandole spesso tra loro.
- ⇒ Condisci il tutto con una fonte di grassi come un filo d'olio extravergine.
- ⇒ Completa il pasto bevendo acqua per idratarti correttamente e aumentare il tuo senso di sazietà. Tieni presente che, contrariamente a quanto molte persone credono, l'acqua non disturba la digestione, ma contribuisce al corretto funzionamento del processo digestivo.

LE FREQUENZE DI CONSUMO

Ora che sai come deve essere composto ogni pasto, ti do qualche linea guida per capire come alternare le varie fonti alimentari. Per farlo utilizzerò la Piramide alimentare della dieta mediterranea. Questo modello nutrizionale, tra i più apprezzati al mondo, promuove un basso consumo calorico, regolare attività fisica e un'ampia presenza di alimenti vegetali rispetto a quelli di origine animale.



La Piramide alimentare della dieta mediterranea

La Piramide è un grafico che illustra come seguire un'alimentazione varia ed equilibrata ordinando i cibi in base alla frequenza di consumo ideale: alla base si trovano quelli di cui si consiglia un'assunzione più assidua, salendo verso la cima si trovano quelli da consumare più raramente, arrivando poi agli alimenti da assumere in modo solo occasionale.

Le frequenze di consumo consigliate sono le seguenti:

- ⇒ **Frutta e verdura:** da assumere quotidianamente, per un totale di cinque porzioni al giorno, preferibilmente fresche e di colore diverso per garantire uno spettro vitaminico completo. Una porzione di verdura corrisponde a 200 g (80 g per le insalate), una porzione di frutta corrisponde a 150 g.

Indice

5 Questo libro

PERCHÉ LE DIETE FALLISCONO: COSA DICE LA BIOLOGIA

9 Tra evoluzione e modernità: la sfida dell'adattamento

17 L'intreccio geni-ambiente

21 Oltre la fame: perché si mangia?

COME DIMAGRIRE (E COME NON DIMAGRIRE)

27 Calorie e bilancio energetico

33 Peso corporeo e composizione corporea

41 Perché non si dimagrisce?

I FATTORI DEL SUCCESSO

51 Motivazione o abitudini?

59 Il ruolo dello stress

63 Longevità e vitalità

65 La misurazione come stimolo per il successo

75 Come impostare il proprio piano alimentare

95 I falsi miti sull'alimentazione

101 Conclusione