

Vol.2

COME CALCOLARE LE CALORIE PER DIMAGRIRE



Guida per calcolare le calorie e dimagrire

Consigli per dimagrire contando le calorie!

Esistono tanti modi differenti per perdere peso e dimagrire in modo sano e naturale, ma purtroppo in tanti ancora non conoscono questi metodi facendo un pò di testa propria e sbagliando l'alimentazione da seguire.

In questa guida mostro un metodo per capire scientificamente come dimagrire in modo facile e senza fare grosse rinunce.

Il metodo si basa sul calcolo delle calorie necessarie al nostro organismo per restare in salute ed in forma e permette di mangiare un pò ciò che si vuole, ovviamente rispettando i principi elementari di una dieta sana ed equilibrata.

Troverete inoltre una spiegazione di cosa sono le calorie, una descrizione della calorie contenute nei macronutrienti principali (carboidrati, proteine e grassi) e infine un metodo per capire facilmente come dimagrire, senza fare rinunce.

Come calcolare le calorie per dimagrire

Seguite attentamente questi semplici consigli alimentari e vedrete che otterrete i risultati da Voi desiderati!

Ognuno di noi affronta di solito una dieta dimagrante solo quando si rende conto tramite la bilancia che il suo peso è aumentato o quando dinnanzi ad uno specchio ci si vede più grassi o infine poiché non si riescono più a mettere i pantaloni di una volta. Una volta che si è preso coscienza del problema, si comincia a ricorrere ai ripari, mettendosi a dieta.

Uno degli errori che comunemente si fanno quando si comincia una dieta dimagrante è che le persone fanno un po' a modo loro, senza curarsi troppo delle quantità di cibo che stanno ingerendo anche se stanno bene attenti a quello che mangiano.

Questa tecnica, mentre può essere adottata da persone che riescono ad autoregolarsi o che hanno capito quanto necessitano di mangiare e riescono a mangiare un pò meno di quanto facevano prima (nella fase di accumulo di grasso), non deve essere utilizzata da tutti poiché si rischia di ingerire cibo di qualità, ma troppo, aumentando quindi un'altra volta le calorie ingerite.

Per dimagrire ci possono essere varie strade e questa volta ci concentriamo proprio sulle calorie ingerite, cercando quindi di non restringere troppo il nostro regime alimentare corrente.

LE CALORIE

Il nostro corpo ha bisogno ogni giorno di energia da bruciare per andare avanti, crescere e rigenerarsi, ed in questo senso il nostro organismo funziona un pò come un motore, che brucia combustibile. Il nostro corpo però, proprio come fanno i motori, trasforma l'energia e questa energia viene chiamata Calorie, ovvero unità di calore.

Quasi tutti gli alimenti che ingeriamo, carboidrati, grassi e proteine possono se necessario, essere trasformate in calorie e quindi essere utilizzate per fornire al nostro organismo l'energia necessaria per il suo mantenimento e per le sue funzioni vitali, sia dirette che indirette.

Quando il nostro corpo ha meno calorie rispetto al suo fabbisogno, l'organismo cerca di procurarsene in altro modo, componendo i tessuti, sia quelli composti di grasso, sia quelli muscolari. La nostra composizione corporea, l'alimentazione e le attività che facciamo nel quotidiano determinano un differente utilizzo di grasso rispetto alle calorie e viceversa.

Bisogna poi sapere che nel passaggio da una forma all'altra il processo di scomposizione dei macronutrienti genera delle "scorie", che poi elimina tramite le urine (a mezzo dei reni), e tramite le feci (a mezzo dello stomaco). Quindi anche seguendo una dieta molto equilibrata dal punto di vista nutritivo, si possono correre seri problemi anche quando si assume molto più cibo rispetto al dovuto. Infatti in tali casi vengono generati molte sostanze che possono danneggiarci, ed inoltre si tende ad ingrassare incappando nei rischi legati all'accumulo di adipe.

Bisogna quindi capire l'importanza delle calorie nella nostra dieta e la qualità degli alimenti che ingeriamo ogni giorno.

Ritornando al discorso delle calorie, risulta quindi fondamentale determinare approssimativamente le calorie che vengono generate dai vari nutrienti. Per quanto riguarda i **carboidrati**, dovete sapere che un grammo di zucchero sviluppa **3,92 kcal**, un grammo di **proteine circa 4 kcal** e un grammo di **grasso circa 9 kcal**, tutti gli altri alimenti devono essere rapportati ad essi per calcolarne l'apporto energetico.

Capite bene come conta a questo punto la percentuale di nutrienti di un certo tipo piuttosto che di un altro per il dimagrimento. Mangiare cibi contenenti proteine e carboidrati fa sì che possiamo accumulare le giuste calorie, mentre aggiungendo le proteine, cominciamo ad accumulare parecchie calorie, che poi sono anche dannose per la nostra salute.

Un altro punto di attenzione deve essere il fatto che nel metabolismo la variabilità individuale è tale che la utilizzazione dell'energia cambia notevolmente fra una persona e l'altra. Cioè, pur introducendo la stessa quantità di energia con la dieta e avendo uno stile di vita simile, una persona può tendere ad ingrassare di più rispetto ad un'altra. Questo è dovuto a molti fattori, ormonali e non, ma comunque l'aumento di peso (grasso) è solo il risultato di un eccesso di energia introdotto rispetto alle reali necessità. Chi sa di appartenere a questa categoria di persone deve quindi prestare molta più attenzione all'alimentazione e svolgere più attività fisica.

METABOLISMO E CALORIE

Quando si parla di calorie è necessario anche parlare di metabolismo. Il metabolismo indica quando il nostro corpo necessita per mantenersi in salute. In parole povere il Metabolismo indica le calorie necessarie che dobbiamo ingerire per rimanere in salute, senza ingrassare né dimagrire.

Il metabolismo può essere:

- **veloce** nel caso riusciamo a bruciare parecchie calorie ed abbiamo una tendenza al dimagrimento,
- **lento** se invece abbiamo una tendenza ad accumulare le calorie e ad ingrassare.

Tale differenza è ciò che differenzia ciascuno di noi da un altro in termini di calorie assunte e dimagrimento. In generale le persone che hanno un metabolismo lento devono o ridurre le calorie ingerite in modo da accumulare di meno, oppure cercare di stimolare il metabolismo, generalmente tramite lo sport.

Lo Sport in fatti, se praticato assiduamente favorisce lo smaltimento di calorie anche a riposo e quindi fa sì che a parità di calorie ingerite riusciamo o a dimagrire o ad accumulare meno adipese.

Si chiama invece Metabolismo Basale, il metabolismo che il nostro corpo ha a riposo, ovvero nella sua normale attività quotidiana. esso è la base per determinare il nostro metabolismo e capire in che modo possiamo dimagrire.

CALCOLO DLE METABOLISMO BASALE

Come viene calcolato il Metabolismo Basale? Una delle tecniche più rapide per calcolare approssimativamente le calorie necessarie per mantenerci in forma è il seguente:

vostro peso corporeo x 26. 6

esempio: Un individuo di 90 kg ottiene come valore 2400 (26. 6 x 90).

In tal modo comincerete a capire di quante calorie avete bisogno e come riuscire a dimagrire semplicemente facendovi un calcolo veloce delle calorie che ingerite ogni

giorno. Il nostro metabolismo però è determinato anche da tutta una serie di attività che svolgiamo nel quotidiano e soprattutto dall'attività fisica. Quindi per capire le calorie necessarie da ingerire dobbiamo aggiungere alcuni fattori, come determinare la quantità di calorie bruciate durante l'esercizio, a seconda della fase dell'allenamento o quelle bruciate da altre attività quotidiane.

Utilizzate la tabella riportata sotto. Moltiplicate il costo di base per la durata dell'attività (in minuti) e moltiplicate questo prodotto per il vostro peso corporeo per ottenere indicativamente la quantità di calorie bruciate durante l'esercizio fisico. Per determinare il costo totale dell'esercizio, aggiungete i costi individuali relativi all'allenamento con i pesi e all'allenamento cardio.

Esempio: prendiamo lo stesso individuo di 90 Kg, che si trova nella fase di crescita e si allena 1 ora con i pesi e fa 30 minuti di aerobica.

- **Costo dell'allenamento con i pesi** = $0.134 \times 60 \text{ minuti} \times 90 \text{ Kg} = 723$.
- **Costo dell'allenamento cardio** = $0.2 \times 30 \text{ minuti} \times 90 \text{ Kg} = 540$.

Costo totale dell'esercizio = 1260 calorie.

Per trovare il vostro metabolismo finale, dovrete poi sommare il metabolismo basale e il costo in termini di calorie derivante sia dalle attività normali, sia derivante dalle attività sportive.

Totale = Punto 1 (metabolismo basale) + Punto 2 (costo dell'esercizio)

Esempio: per lo stesso individuo da 90 Kg, totale = $2400 \text{ calorie} + 1260 = 3660 \text{ calorie}$ spese ogni giorno.

UTILIZZARE LA CALORIE PER DIMAGRIE

Se vuoi dimagrire, lo Ti consiglio di provare a scrivere tutto ciò che mangi su un foglio (che puoi scaricare nella sezione "GUIDE" del sito www.TuttoSullaNutrizione.com) dove poter annotare le calorie e la composizione (in linea di massima) degli alimenti ingeriti. Questo ti permetterà di calcolare le calorie ingerite ogni giorno con la tua alimentazione e di poterle bilanciare il base al tuo metabolismo.

Una volta fatto ciò per 3-4 giorni, vedi se le calorie medie che assumi al giorno sono in linea con quello che mangi e con quello di cui necessiti.

Ne caso Tu voglia dimagrire, riduci proporzionalmente le calorie dei macronutrienti assunti con l'alimentazione di 200-300 calorie approssimativamente e ovviamente in base al tuo peso.

Ricorda: *il numero di calorie che diminuisce nell'alimentazione è proporzionale ai risultati che avrai anche se ridurre le calorie sopra le 300 al giorno (in base al peso) può creare l'effetto contrario e provocare seri danni alla Tua salute. Devi sapere infatti che con poche calorie il corpo incomincia a bruciare non solo grasso ma anche muscolo e quindi è importante non esagerare nella dieta e mantenere le proporzioni corrette tra carboidrati, proteine e grassi in modo da perdere peso in modo sano.*

VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

- Dormire 0. 9
- Stare seduto 1. 0
- Stare in piedi inattivo 1. 1
- Scrivere al computer 1. 3
- Lavare la biancheria a mano 3. 0-4. 0
- Pulire i pavimenti 3. 6
- Stirare 3. 5-4. 2
- Pulire e battere i tappeti a mano 7. 8
- Montare circuiti elettronici 2. 7
- Intonacare una parete 4. 1-5. 5
- Fare lavori agricoli 5. 5-7. 0
- Spalare 6. 0
- Camminare in piano (4 km/ora) 2. 5-3. 5
- Correre in bicicletta (22 km/ora) 11. 1
- Correre a piedi (12 km/ora) 15. 0



TuttoSullaNutrizione

Buona fortuna e fammi sapere come andrà!

Per ulteriori informazioni sulle diete più diffuse, sulle proprietà degli alimenti e consigli nutrizionali generici, Vi invito a consultare il sito:

www.TuttoSullaNutrizione.com