

**Dati anagrafici**

Nome	soana69		
Indirizzo			
C.A.P.	Città		Prov.
Telefono		Fax	
E-Mail			

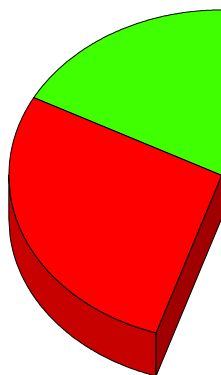
**Dati antropometrici**

Data nascita	01/01/1979	Altezza	161 cm.
Sesso	femmina	Peso	70 kg.
		Circ. vita	
	BMI	27,0	Sovrappeso

Fabbisogno	Q.tà	Min	Max	Perc.	Pri.
Proteine	15	10	20	%	6
Carboidrati	55	50	60	%	6
Grassi Tot.	28	25	31	%	7
Colesterolo	300	270	320		5
Fibra	30	25	35		4

**Obbiettivo**

Peso	60 kg.				
Fabbisogno	1.745	Variazione KCal/gg.	-495	Apporto diete	1.250



La dieta che segue è stata da me elaborata per soddisfare in maniera ottimale le esigenze nutrizionali del suo caso, tenendo conto delle necessità peculiari del suo stato metabolico e del target che è stato prefissato.

Occorre quindi che lei segua con la massima cura le prescrizioni effettuate evitando modifiche od interruzioni, anche temporanee, del piano nutrizionale programmato.

Mi contatti qualora le sorgano dubbi sull'interpretazione oppure se desidera avere un'alternativa.

Ricordi che la dieta, in particolare quella elaborata per una situazione patologica, deve essere considerata uno strumento terapeutico e come tale non deve essere autosomministrata, ma accuratamente calcolata da personale specializzato.

Per aiutarla a seguire la sua prescrizione possono risultare utili alcuni consigli:

### **DURANTE I PASTI**

- Durante la preparazione del pasto non assaggi niente.
- Utilizzi sempre lo stesso luogo per il consumo del pasto.
- Se può, consumi a casa i pasti principali.
- Eviti accuratamente di mangiare fuori pasto.
- Non mangi mai in piedi, ma, quando è il momento, prenda posto davanti ad una tavola imbandita, separando così il momento dedicato all'alimentazione da qualsiasi altra attività.
- Mastichi bene prima di inghiottire.
- Imbandisca la tavola solo con il menù programmato.
- Durante il pasto non si occupi d'altro, come la lettura o la visione del televisore.
- Al termine del pasto riponga tutto ciò che potrebbe ricordarle il cibo (pasti, bevande, piatti tovaglie).
- Non consumi gli avanzi (grassi, salse ed altro) ma li elimini subito.

### **DURANTE LA SPESA**

- Non acquisti quegli alimenti che, per sua esperienza, possono essere causa di tentazione.
- Non acquisti alimenti già confezionati e pronti all'uso, ma soltanto alimenti che devono essere cucinati; questo diminuirà la tentazione di concedersi degli extra.
- Compili una lista di quello che le serve con la esatta quantità da comprare.
- Non entri mai senza lista in nessun negozio di generi alimentari.
- Acquisti solo gli alimenti presenti sulla propria lista.
- Faccia gli acquisti possibilmente a stomaco pieno
- Qualora non le fosse possibile acquistare tutti gli alimenti prescritti nella dieta, si rifornisca di alimenti a ridotta densità calorica.

### **VINO, ALCOOLICI, BEVANDE**

- Non beva mai alcoolici prima di mangiare, in quanto possono stimolare l'appetito oltre che causare patologia gastrica.
- Valuti la quantità consentita dalla sua prescrizione dietetica prima di aprire una bottiglia di vino, o di birra.

### **PASTI FUORI CASA**

- Quando deve consumare un pasto fuori casa, consumi il successivo a casa sua utilizzando cibi a bassa densità calorica.
- Non si conceda alcun bis ma si serva una volta sola a portata.
- Avanzi sempre una piccola quantità se si tratta di un piatto ad alta densità calorica.
- Cerchi di stabilire cosa mangiare prima di un invito o prima di un pranzo al ristorante.

Paziente **soana69**  
Dieta **75727**

**Giorno 1 di 7**

**Colazione**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Yogurt di latte parzialmente scremato	100	3	2	4	43
Fette biscottate	25	3	2	21	103
Marmellata (tipo frutta viva)	10	0	0	6	22

**Spuntino**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Mela	120	0	0	13	54

**Pranzo**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Uovo di gallina, intero (bollito)	60	8	7	1	93
Carote	210	2	0	16	69
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Crackers salati	40	4	4	32	171
Arance	120	1	0	9	41
Acqua	210	0	0	0	0

**Merenda**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Arance	120	1	0	9	41

**Cena**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	70	9	2	46	227
Condimenti per il 1°: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	5	2	1	0	19
Cavolo cappuccio verde	170	4	0	4	32
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Crackers salati	20	2	2	16	86
Asiago (semigrasso)	15	5	4	0	53
Arance	120	1	0	9	41
Succo di ananas, conservato	60	0	0	8	32

**Giorno 2 di 7**

**Colazione**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Caffe' bar, in tazza	15	0	0	0	1
Dolcificare con zucchero bianco	5	0	0	5	20
Fette biscottate	20	2	1	17	82
Marmellata (tipo frutta viva)	5	0	0	3	11

**Spuntino**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Yogurt di latte magro alla frutta	45	2	0	8	40
Crackers salati	20	2	2	16	86

**Pranzo**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	50	5	0	41	178
Condimenti per il 1°: pesto alla genovese pronto	5	1	3	0	37
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	15	5	4	0	56
Pomodori da insalata	180	2	0	5	31
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	25	2	0	16	69
Pompelmo	110	1	0	7	28
Succo di pesca, conservato	50	0	0	7	26

**Merenda**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Crackers salati	20	2	2	16	86

**Cena**

Alimento	Porzione (g.)	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	60	8	2	40	195
Condimenti per il 1°: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	15	5	4	0	56
Broccolo	180	5	1	6	49
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Formaggio spalmabile tipo philadelphia (grasso)	25	2	8	0	78
Arance	110	1	0	9	37
Succo di ananas, conservato	60	0	0	8	32

Paziente **soana69**  
Dieta **75727**

**Giorno 3 di 7**

<b>Colazione</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	45	1	1	6	40
Fette biscottate	25	3	2	21	103
Marmellata (tipo frutta viva)	10	0	0	6	22

<b>Spuntino</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Banana (sbucciata)	30	0	0	5	20

<b>Pranzo</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Tortelli di zucca	230	16	16	43	364
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	5	2	1	0	19
Broccolo	190	6	1	6	52
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	25	2	0	16	69
Pompelmo	120	1	0	7	31
Succo di ananas, conservato	60	0	0	8	32

<b>Merenda</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Mela	60	0	0	7	27

<b>Cena</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Pizza con pomodoro e mozzarella	60	3	3	32	163
Vitellone, carne magra (bollito o grigliato)	130	28	4	0	147
Mais dolce in scatola	90	3	1	24	110
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Banana (sbucciata)	30	0	0	5	20
Acqua	190	0	0	0	0

**Giorno 4 di 7**

<b>Colazione</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Caffe' solubile, in tazza	160	0	0	0	0
Dolcificare con zucchero bianco	5	0	0	5	20
Marmellata (tipo frutta viva)	10	0	0	6	22

<b>Spuntino</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Uva	40	0	0	6	25

<b>Pranzo</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Tortelli di zucca	310	21	21	57	490
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	5	2	1	0	19
Zucchine	260	3	0	4	30
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35	3	0	22	97
Arance	170	1	0	13	58
Succo di pera, conservato	80	0	0	12	46

<b>Merenda</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Crackers salati	25	2	3	20	107

<b>Cena</b>					
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Brodo di carne varia	70	1	0	0	4
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	5	2	1	0	19
Sedano	260	6	1	6	52
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Prosciutto cotto, affumicato	25	5	4	0	54
Uva	170	1	0	27	104
Acqua	260	0	0	0	0

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

**Giorno 5 di 7**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	110	4	2	6	54
Dolcificare con zucchero bianco	5	0	0	5	20
Marmellata (tipo frutta viva)	10	0	0	6	22

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Uva	35	0	0	5	21

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Provolone (semigrasso)	30	8	9	1	112
Mais dolce in scatola	130	4	2	35	159
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	30	2	0	19	83
Mela	130	0	0	14	58
Acqua	210	0	0	0	0

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Mela	130	0	0	14	58

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>
-----------------	----------------------	--------------	---------------

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

**Giorno 7 di 7**

### Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Tisana in tazza	70	0	0	0	1
Dolcificare con zucchero bianco	5	0	0	5	20
Miele millefiori	5	0	0	4	15

### Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Arance	160	1	0	12	54

### Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Merluzzo (bollito o grigliato)	160	27	0	0	113
Pomodori da insalata	250	3	1	7	43
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35	3	0	22	97
Uva	40	0	0	6	25
Succo di frutta, conservato	70	0	0	10	40

### Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Uva	40	0	0	6	25

### Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>	<u>prot.</u>	<u>lipidi</u>	<u>gluc.</u>	<u>kcal.</u>
Tortelloni ai funghi	130	10	21	29	339
Condimenti per il 1°: parmigiano grattugiato	5	2	1	0	19
Fagiolini in scatola	250	4	0	10	56
Condimenti per la verdura: olio di oliva extravergine	5	0	5	0	45
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35	3	0	22	97
Suino, carne magra (grigliato)	60	12	4	0	84
Uva	160	1	0	25	98
Succo di pesca, conservato	70	0	0	9	36

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

### Guida alle unità di misura

Al fine di rendere più agevole la preparazione dei vari cibi che contengono la dieta vengono rispettivamente riportate le unità di misura casalinghe e le porzioni di alcuni alimenti.

In ogni regime dietetico vi sono delle tolleranze e pertanto l'importante è avvicinarsi quanto più possibile alle porzioni suggerite dalla dieta anche se non sempre è possibile centrarle in pieno.

I pesi in grammi si riferiscono al peso che avrebbe un alimento se fosse contenuto nell'unità di misura descritta. Esempio: un cucchiaino da tè contiene 5 grammi di olio oppure di sale, una tazza da caffè contiene 60 grammi di riso oppure di farina, un bicchiere da vino contiene 125 grammi di pasta o di latte.

<b><u>UNITÀ DI MISURA CASALINGHE</u></b>			
Descrizione	Peso in g	Descrizione	Peso in g
1 cucchiaino da tè	5	1 tazza di latte	250
1 cucchiaino da tavola	10	1 scodella	350
1 tazza da caffè	60	1 bicchiere da vino	125/150
1 tazza da tè	150	1 bicchiere da acqua	200

Per loro stessa natura molti alimenti, come la carne o la pasta, non sono porzionabili. La tabella che segue riporta la descrizione della porzione che appare nella dieta con a fianco l'equivalente peso in grammi.

<b><u>PORZIONI</u></b>		
Alimento	Descrizione porzione	Peso in (g)
Frutta fresca	Porzione	150
Macedonia di frutta in scatola	Tazza da tè	150
Verdura – ortaggi	Porzione	200
Verdura – insalate	Porzione	50
Verdura – patate	Porzione	200
Carni ovine, bovine, suine, equine e carni bianche (pollo, coniglio, tacchino, faraona)	Porzione (a crudo)	100
Pesce	Porzione (a crudo)	150
Formaggi magri (grassi inferiori al 20%)	Porzione	100
Formaggi semigrassi (grassi dal 20% al 30%)	Porzione	70
Formaggi grassi (grassi superiori al 30%)	Porzione	50
Salumi e insaccati in genere	Porzione	50
Tè, tisane, caffè americano	Tazza da tè	150
Caffè	Tazzina	60
Pasta, riso, tortellini, risotti	Piatto	80
Brodi, minestrone e passati di verdura	Piatto	250
Latte	Tazza	250
Vini e bevande	Bicchiere	130

## **RIDUZIONE DELLA MASSA GRASSA ATTRAVERSO ATTIVITÀ MOTORIE DI TIPO GENERALIZZATO**

Associare una corretta alimentazione ad adeguate abitudini motorie è un atto indispensabile al fine di ottenere dei risultati ottimali nella riduzione "reale" della massa grassa. Le due cose non devono essere viste in maniera disgiunta ma come un sinergismo di fattori che concorrono a migliorare il nostro stato di benessere.

Ad esempio, nei casi di mancanza totale di preparazione fisica è bene iniziare con delle passeggiate (camminare un'ora coprendo una distanza di circa 4 Km) per non meno di 3-4 volte alla settimana.

Solo dopo due mesi di questo tipo di attività è bene incrementare l'intensità dello sforzo e passare gradatamente alla corsa, inizialmente 15 minuti di corsa lenta aumentando il tempo fino ad arrivare a 30 minuti mantenendo inalterata la frequenza cardiaca.

Una alternativa alla passeggiata a piedi può essere la bicicletta, ed anche questa non può essere inferiore ai 60 minuti ad una velocità moderata (circa 12 Km/h).

**Va ricordato che persone con scarsa preparazione fisica devono iniziare le attività motorie con gradualità, compatibilmente con lo stato personale di salute e le eventuali controindicazioni del proprio medico.**

Ho selezionato per lei 5 tipi di attività motorie in ordine di intensità: passeggiata (1), bicicletta (2), nuoto (3), aerobica (4) e corsa (5) in modo che lei possa scegliere quella che più le piace in relazione anche al suo stato attuale di forma fisica.

E' bene ricordare che tutte le attività sopra elencate rappresentano un'indispensabile abitudine di vita di ogni giorno per correggere e mantenere gli indici ponderali entro medie accettabili. E' indispensabile però reiterare alcune raccomandazioni:

- a) Tutte queste attività (corsa, ciclismo, etc.) devono essere svolte a bassa intensità e per tempi prolungati.
- b) E' auspicabile non praticarle solo per pochi mesi all'anno ma durante tutto l'anno.

### **(1)-Passeggiata**

Passeggiare 4 Km (in un'ora) non meno di 4 volte alla settimana. Questo tipo di attività oltre a favorire il catabolismo (distruzione) dei grassi, risulta un momento preparatorio allo sforzo fisico prolungato nel tempo, scongiurando possibili danni fisici (apparato locomotore e sistema cardiocircolatorio). Tale esercizio perciò è indicato per coloro che iniziano un'attività fisica dopo un lungo periodo di inattività. Per fare un esempio pratico, se una persona (circa 70 Kg) cammina per 16 Km alla settimana (4 Km 4 volte alla settimana), consuma 1.100 Cal. (Kcal.) equivalenti a circa 130 grammi in grassi in una settimana. Il consiglio è quello di inserire questo tipo di attività nei nostri stili di vita, contribuendo al nostro benessere in maniera continua e duratura nel tempo. Questo esercizio ha il pregio che può essere svolta praticamente da ogni persona, sia soggetti in sovrappeso che anziani, con scarse o assenti controindicazioni. I soggetti in possesso di una sufficiente forma fisica e che desiderano ottenere dei risultati in tempi minori possono passare dalla passeggiata alla corsa.

## **(2)-Bicicletta**

Questa attività è indicata sia per chi inizia un'attività fisica dopo un lungo periodo di inattività, sia per persone sia abbiano già un buon grado di allenamento. Nel caso di una persona non allenata fisicamente è bene iniziare con la scelta di percorsi pianeggianti (almeno le prime settimane) per un tempo che deve arrivare progressivamente a non meno di 60-70 minuti per 4 volte alla settimana ad una velocità moderata. E' necessario misurare la frequenza cardiaca (o manualmente o con un cardiofrequenzimetro) più volte a seduta. Anche in questo caso, visto che lo scopo è quello di consumare prevalentemente grassi è bene che la frequenza cardiaca non superi mai il 75-80% della frequenza massima teorica (calcolata come nel caso della corsa). Per una persona di circa 70 Kg che va in bicicletta per un'ora su un percorso pianeggiante, a circa 22 Km/h di media, il consumo calorico è di circa 440 calorie. Quindi ripetendo questo esercizio 4 volte alla settimana si porterebbe il dispendio energetico settimanale a circa 1760 Cal. pari a circa 220 g in grassi. Il vantaggio di questa attività è quella di ridurre al minimo le sollecitazioni articolari (specie del ginocchio) permettendo di essere praticata anche da individui con forte sovrappeso, fermo restando tutti i vantaggi derivati da attività motorie di tipo aerobico (come la corsa, la passeggiata, il nuoto lento, l'aerobica e tanti altri), ovvero di sforzi moderati per lunghi periodi tempo.

Per gli amanti della bicicletta, dopo i primi due mesi svolti come sopra, l'intensità e la durata devono aumentare fino a 20 Km/h per almeno 80 minuti.

## **(3)-Nuoto**

Il nuoto è una attività adatta specialmente a coloro che non possono sopportare dei grossi carichi di lavoro (generalmente a livello di colonna vertebrale o articolazione delle gambe) ma che nello stesso tempo devono svolgere una attività fisica. Va detto che da sola questa attività non basta a soddisfare gli obiettivi di riduzione di peso che spesso ci si prefigge. Per questo è bene ricordare che il nuoto, se praticato con lo scopo di ridurre la massa grassa, deve essere considerato come un'attività complementare ad altre attività (passeggiata e corsa). Spesso si crede che andando in piscina 2 volte alla settimana si possa avere un consumo calorico sufficientemente alto. Invece teniamo presente che 45 minuti di nuoto, magari intervallati da frequenti soste per prendere fiato, producono un consumo calorico di poco maggiore a quello di un'ora di passeggiata alla velocità di 4 km/h. Oltre a ciò, se le due ipotetiche sedute settimanali di 45 minuti venissero praticate a un ritmo troppo intenso darebbero un risultato anaerobico con un ancor più modesto consumo di grassi. Comunque rimangono valide tutte le qualità dell'attività aerobica aggiungendo che il nuoto migliora il tono muscolare in modo generale e simmetrico.

## **(4)-Aerobica**

L'aerobica che si fa in palestra sotto la supervisione di uno specialista è una attività motoria molto adatta alla perdita di massa grassa. Questo tipo di attività prende il nome da un processo metabolico per il ripristino energetico ed è associato al concetto di attività motoria blanda e prolungato nel tempo. Quindi se durante la seduta di aerobica il ritmo di lavoro è sostenuto non si parla più di attività aerobica ma di attività prevalentemente anaerobica, che dà luogo a processi metabolici che ripristinano l'energia senza consumo di ossigeno. Quest'ultima situazione NON è auspicabile se l'obiettivo è quello di perdere massa grassa e mantenere inalterata la componente di massa magra. Per questo motivo l'Aerobica è controindicata per coloro che sono poco allenati poiché diventa attività non aerobica; inoltre poiché molte attività ricreative di questo tipo sono svolte per circa 50 minuti alla settimana il consumo settimanale, come nel caso del nuoto, risulta modesto anche rispetto ad una passeggiata di un'ora (4 Km/h) per 4 volte la settimana.

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

### (5)-Corsa

Questa attività dovrebbe essere svolta solo da persone che abbiano già una condizione fisica ottimale. Se lo scopo è quello di ridurre la massa grassa si consiglia di praticare circa 6 Km 4 volte alla settimana con una frequenza cardiaca non superiore al 75%-80% della frequenza max teorica. (Frequenza massima teorica = 220 - età). Esempio per un soggetto di 38 anni la frequenza massima teorica è 220 - 38 = 182. Il 75%-80% di 182 sarà 136-145 bpm). Dopo circa 6 settimane aumentare gradatamente la distanza (8-9 Km sempre 4 volte alla settimana) mantenendo inalterata l'intensità. Un soggetto di circa 70 Kg che corra per 8 Km 4 volte alla settimana, per un totale di 32 Km consuma 2300 Cal. che equivalgono a circa 280 grammi in grassi. La corsa ha il vantaggio, rispetto alla passeggiata, di avere un consumo calorico maggiore riferito al tempo. Inoltre attraverso la corsa migliora anche il tono muscolare non solo a livello degli arti inferiori ma anche di altri distretti corporei (muscoli del tronco e dell'addome). Oltre a questi vantaggi l'attività motoria di endurance favorisce la riduzione del colesterolo cosiddetto "cattivo" (LDL) favorendo l'aumento relativo del colesterolo cosiddetto "buono" (HDL). Anche questo tipo di attività ha poche controindicazioni per quanto riguarda la sicurezza dell'individuo, purchè sia preceduta da una idonea preparazione (ad esempio i primi tempi correre solo pochi Km e controllare spesso la frequenza cardiaca che deve rimanere sempre sotto il 75% della frequenza massima teorica). Inoltre è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico soprattutto se sono presenti stati patologici.(ad es. cardiopatie).

### QUANTI GRASSI HA PERSO DURANTE L'ATTIVITA' FISICA ?

La tabella che segue riporta un elenco di attività sportive con a fianco di ognuna di esse un numero che si riferisce alle Kcal consumate per kg di peso corporeo per minuto di attività. Con un semplice calcolo lei sarà in grado di stabilire quanti grassi ha consumato con un determinato esercizio.

Le faccio subito un esempio per chiarire il concetto:

Paolo pesa kg 80 e pratica l'alpinismo per 1 ora (60 minuti)

Anna pesa kg 55 e nuota stile libero, lento per 30 minuti

Quante calorie consumeranno ?

Vicino all'attività *alpinismo* trova il numero 0,158 mentre per il *nuoto stile libero, lento* questo numero è 0,128.

La formula per calcolare le calorie consumate è la seguente:

Peso in kg X durata dell'attività in minuti X il numero riportato nella tabella

Paolo:  $80 \times 60 \times 0,158 = 758$  calorie consumate

Anna:  $55 \times 30 \times 0,128 = 211$  calorie consumate

Quanti grassi avranno perso ? Divida per 8\* le calorie consumate:

Paolo:  $758 : 8 = 94$  g di grassi persi

Anna:  $211 : 8 = 26$  g di grassi persi

\*Ogni grammo di grassi contiene 9 kcal. Il consumo di grassi, durante un'attività fisica, varia da un minimo di 7 kcal ad un massimo di 8/8,5 kcal per grammo di grasso a seconda dell'intensità.

Per il nostro calcolo ho preso in considerazione un valore medio di 8 kcal per g di grasso.

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

## ATTIVITA' SPORTIVE

Alpinismo	0,158
Baseball – gioco	0,060
Baseball – lanciatore	0,090
Bowling	0,096
Boxe – allenamento	0,138
Boxe – incontro	0,222
Calcio	0,136
Camminare 3 km/h	0,052
Camminare 4 km/h	0,064
Camminare 5 km/h	0,076
Camminare 5,6 km/h	0,086
Camminare 6,5 km/h	0,098
Camminare con racchette da neve	0,166
Canoa – agonistico	0,104
Canoa - amatoriale 4 km/h	0,044
Ciclismo 15 km/h	0,100
Ciclismo 9 km/h	0,064
Ciclismo agonistico	0,170
Corsa – 3 min e 30 sec per km	0,290
Corsa – 3 min e 45 sec per km	0,278
Corsa – 4 min e 20 sec per km	0,244
Corsa – 5 min e 40 sec per km	0,194
Corsa – 5 min per km	0,216
Corsa – 7 min e 30 sec per km	0,136
Danza aerobica, impegnativa	0,134
Danza aerobica, impegno medio	0,104
Danza aerobica, poco impegnativa	0,096
Danza, ballo coreografico	0,104
Danza, ballo liscio	0,052
Danza, ballo moderno	0,072
Danza, twist o lambada	0,168
Equitazione - al passo	0,042
Equitazione – galoppo	0,138
Equitazione – trotto	0,110
Esercizi di riscaldamento a corpo libero	0,074
Golf	0,086
Hockey su ghiaccio	0,154
Hockey su prato	0,134
Judo	0,196
Karate	0,196
Kendo	0,194
Lotta, agonistica	0,194
Marcia, rapida	0,142
Motociclismo	0,138
Motoslitta	0,074

Nuoto - dorso	0,170
Nuoto – nuoto subacqueo	0,224
Nuoto – rana	0,162
Nuoto - stile libero, lento	0,128
Nuoto - stile libero, veloce	0,156
Nuoto - sul fianco	0,122
Pallacanestro - allenamento	0,138
Pallacanestro - competizione	0,148
Pallanuoto, agonistica	0,198
Pallanuoto, ricreativa	0,148
Pallavolo, agonistico	0,146
Pallavolo, ricreativo	0,110
Passeggiare - campo arato	0,078
Passeggiare - nei campi	0,082
Passeggiare - su strada asfaltata	0,080
Passeggiare - sull'erba	0,082
Pattinaggio a rotelle	0,116
Ping pong	0,068
Rafting	0,088
Remare - remoergometro, lavoro leggero	0,120
Remare - remoergometro, impegno agonistico	0,178
Remare - su barca, impegno agonistico	0,178
Remare - su barca, lavoro leggero	0,100
Salto della corda 125 salti / min	0,178
Salto della corda 145 salti / min	0,198
Salto della corda 70 salti / min	0,162
Salto della corda 80 salti / min	0,164
Scherma - agonistico	0,152
Scherma - allenamento	0,078
Sci - fondo - neve dura - in piano, al passo	0,144
Sci - fondo - neve dura - in piano, bassa velocità	0,120
Sci - fondo - neve dura - in salita, elevata velocità	0,274
Sci - fondo - neve soffice - ricreativo	0,100
Sci nautico	0,120
Skateboard	0,116
Sollevamento pesi in circuit training	0,086
Squash	0,212
Surf	0,082
Tennis, agonistico	0,146
Tennis, ricreativo	0,110
Tiro con l'arco	0,066
Windsurf	0,070
Yoga	0,062

Paziente	<b>soana69</b>
Dieta	<b>75727</b>

Nuoto – delfino	0,172
-----------------	-------