

Calorie, Metabolismo e peso

Valore energetico e calorie

Il valore energetico dei cibi viene comunemente espresso in **Calorie**. In realtà, la cosiddetta Caloria è una **Chilocaloria** (= 1.000 calorie) ed indica tecnicamente la quantità di calore necessaria per aumentare di un grado centigrado la temperatura di 1 gr di acqua. La caloria è quindi una **quantità di energia** che verrà poi “usata” dalle cellule del nostro corpo per espletare le diverse funzioni.

Il valore energetico (e quindi calorico) dei cibi varia a secondo della loro composizione in macronutrienti (grassi, carboidrati e proteine). Infatti, mentre i **grassi** producono circa **9** calorie per ogni grammo, **proteine** e **carboidrati** producono circa **4** calorie per grammo. Quindi, possiamo risalire al valore energetico dei cibi se conosciamo la quantità di proteine, zuccheri e grassi presenti.

Esempio:

100 g di avocado contengono 2 g di proteine, 2,5 g di carboidrati e 25 g di grassi

Quindi, l'apporto calorico sarà: $(2 \times 4) = 8$ calorie + $(2,5 \times 4) = 10$ calorie + $(25 \times 9) = 225$ calorie

$8 + 10 + 225 =$ circa 240 calorie in totale

Alcuni alimenti sono considerati **ad elevata densità calorica**, cioè forniscono un'elevata quantità di calorie in rapporto al peso (ad esempio, burro e cioccolato e la maggior parte degli snack in commercio). Altri alimenti, quali carote, banane e lattuga, sono **a bassa densità calorica**. Questi ultimi contengono molta acqua: l'**acqua** (così come le **fibre**, le **vitamine** e i **minerali**) non influenza il contributo calorico dei cibi.

Il **fabbisogno calorico** di un individuo per mantenere stabile il peso dipende dall'età, dal sesso, dalla taglia, dallo stile di vita (soprattutto dalla quantità di attività fisica), dalla struttura corporea e da fattori ereditari. Nel caso si voglia aumentare o ridurre il peso corporeo, il fabbisogno calorico può essere modificato di conseguenza (vedi paragrafo successivo).

A livello indicativo, esistono dei Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (**LARN**). I LARN indicano l'apporto quotidiano medio di nutrienti consigliato per le diverse fasce di età ad individui in buona salute. Non possono essere applicate a soggetti con necessità specifiche (patologie, diete, ecc.).

Tabella 1. Indicazione di un range di valori di fabbisogno energetico per le donne adulte

Età (anni)	Energia (Kcal)
18-60	2.035-2.150
60-74	1.735-2.040
>75	1.680-2.000

Fonte: Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), 1996

In termini di energia introdotta, le percentuali raccomandate per noi italiani sono:

- Lipidi: 15-30% (di cui 8-10% da grassi saturi)
- Carboidrati: 55-65% (di cui 10% da zuccheri semplici)
- Proteine: 10-20%
- Alcool: non superiore al 10%.

Metabolismo e fabbisogno calorico

Per **metabolismo** si intende l'insieme delle trasformazioni chimiche ed energetiche che avvengono continuamente nell'organismo.

Ogni individuo ha poi un proprio **Metabolismo Basale (MB)**, che rappresenta il consumo di calorie (spesa energetica) per mantenere in vita l'organismo in stato di riposo. Il metabolismo basale dipende da diversi **fattori soggettivi**: età (è maggiore nelle fasi di crescita, diminuisce poi con l'età); sesso (è più alto nei maschi); massa muscolare (è maggiore negli individui più muscolosi); temperatura corporea; stato di nutrizione; gravidanza (aumenta nelle fasi finali della gestazione). E' influenzato, inoltre, da **fattori oggettivi** quali: clima (aumenta con il freddo), pressione atmosferica.

Mediamente, in soggetti adulti di peso medio, la richiesta calorica per il metabolismo basale è di: **1 caloria x Kg x ora**. Così, una donna che pesa 60 kg avrà un MB pari a $60 \times 24 = 1.440$ kcal. Per una stima di massima, è sufficiente quindi **moltiplicare il proprio peso in kg per 24**. Tralasciamo in questa sede le formule più complicate per calcolare il metabolismo basale che tengono conto di altezza, peso ed età.

Il Metabolismo può essere paragonato alla **cilindrata dell'auto** e le calorie alla benzina. I soggetti con metabolismo accelerato sono come auto di grossa cilindrata: quando sono ferme e accese consumano molto di più rispetto ad un'auto di piccola cilindrata così come quando sono in movimento. Allo stesso modo, i soggetti con metabolismo accelerato bruciano più calorie nel compiere qualunque gesto (anche solo per dormire!).

E' importante ricordare che ci sono dei fenomeni che contribuiscono a **modificare il Metabolismo** di una persona. Ecco due esempi:

- Il primo è un **Meccanismo di Difesa**, che il nostro organismo mette in moto quando si è in regime dietetico a basso contenuto calorico. In questo caso il metabolismo viene ridotto per farci consumare meno. Attenzione quindi alle diete drastiche che alterano eccessivamente il metabolismo.
- Il secondo è un **Meccanismo di Adattamento**. Se un soggetto scarsamente allenato compie una corsa tende ad innalzare il suo metabolismo. Se si allena diverse volte a compiere la stessa corsa, tenderà a bruciare meno a parità di distanza e intensità.

Per impostare un corretto regime alimentare bisogna sapere innanzitutto di quante calorie necessita il nostro corpo per mantenere il **Bilancio Calorico**, ovvero quello stato in cui le calorie introdotte sono uguali a quelle spese (mantenimento del peso corporeo attuale).

Per stimare il **Fabbisogno Energetico Giornaliero** è sufficiente sommare le calorie utilizzate da tre fattori:

1. **Metabolismo basale** = $24 \times$ peso in Kg
2. **Effetto termico dei cibi**: quantità di energia che il corpo necessita per digerire il cibo. Stimabile nel 10% delle calorie introdotte.
3. **Attività fisica/esercizio fisico**: ogni movimento, ogni contrazione muscolare richiede energia. Si veda la **Tabella 2** per una stima indicativa delle Kcal consumate nei diversi tipi di attività/esercizio fisico (si ricordi che l'energia richiesta per svolgere la stessa attività cambia da individuo a individuo a seconda del suo Metabolismo Basale)

Esempio:

Ginni pesa 65 kg. Svolge ogni giorno 30 minuti di Circuito ginniG, cammina di buon passo per circa 2 km e svolge 30 minuti di attività fisica in casa per le pulizie. Segue una dieta di 1.950 calorie al giorno.

Il suo fabbisogno energetico sarà pari a:

- $65 \times 24 = 1.560$ kcal (metabolismo basale)
- $10\% \times 1.950 = 195$ kcal
- 360 kcal (circuito ginniG)
- 90 kcal (camminata)
- 70 kcal (pulizia della casa)

Fabbisogno energetico totale = circa 2.300 kcal

In questo caso, ginni ha un deficit giornaliero di $2.300 - 1950 = 350$ calorie. Se continuasse per sette giorni con questa dieta, arriverebbe a perdere 320 g di grasso (per perdere 450g di grasso bisogna bruciare circa 3.500 calorie)

Tabella 2: Energia richiesta per svolgere diverse attività fisiche (Kcal)

Tipo di attività	30 min	45 min	60 min
Aerobica (alto impatto)	320	500	660
Aerobica (basso impatto)	270	500	660
Aerobica in acqua	140	210	280
Alpinismo	190	280	360
Arti marziali	328	485	645
Attività sessuale	49	75	97
Camminare in pianura (10 min/km)	130	200	275
Camminare in salita (10 min/km)	180	260	380
Ciclismo (10 km/ora)	130	190	240
Ciclismo (20 km/ora)	200	300	410
Ciclismo (25 km/ora)	320	480	600
Circuito ginniG	360	490	610
Corsa (4 min al km)	450	670	925
Corsa (5 min al km)	360	540	730
Equitazione	130	195	260
Giardinaggio	160	230	320
Golf	115	170	230
Nuoto	250	380	510
Pattinaggio sul ghiaccio	225	340	445
Pattinaggio su strada	300	450	600
Pallacanestro	280	430	550
Pallavolo	90	144	190
Salto della corda	290	460	620
Sci di fondo	300	450	600
Sci	200	300	400

Scala/step	310	460	618
Softball/baseball	160	240	320
Sollevamento pesi	270	385	510
Tennis	225	350	450
Vogatore	350	475	650
Yoga	120	185	240

Se si vuole evitare di calcolare le calorie consumate durante le attività della giornata, si può calcolare una stima del Fabbisogno Calorico Giornaliero moltiplicando il Metabolismo Basale per un coefficiente:

- **1,4** se la persona svolge un lavoro sedentario e non pratica regolare esercizio fisico
- **1,6** se la persona svolge un lavoro con moderata attività fisica e compie esercizio fisico almeno 3 gg alla settimana
- **1,8** se la persona svolge un lavoro faticoso e pratica regolarmente esercizio fisico

Esempio:

riprendendo il caso di ginni che ha un MB di 1560 e svolge regolare attività fisica con un lavoro sedentario, il fabbisogno sarebbe:

$$1.560 \times 1,6 = 2.500 \text{ kcal}$$

A partire dai 30-35 anni inizia un progressivo calo di alcune funzioni fisiologiche. Una di queste è proprio il Metabolismo Basale che cala circa dell'1% l'anno. A parità di consumi calorici, senza modificare le abitudini alimentari si rischia di accumulare grasso sottocutaneo. Il peso in eccesso peggiora ulteriormente il metabolismo abbassandolo. Il sovrappeso accompagnato alla mancanza di attività fisica porta alla cosiddetta **Sindrome Metabolica**, una vera e propria condizione patologica che interessa oggi 8 milioni di italiani.

Il peso corporeo

Il rapporto tra calorie e peso corporeo, come abbiamo visto, è molto semplice:

- **Se si assumono più calorie** attraverso gli alimenti di quante se ne bruciano, il corpo immagazzina l'eccesso di calorie sotto forma di grasso e quindi aumenta il peso.
- **Se si bruciano più calorie** di quante se ne assumono, invece, l'organismo dovrà ricorrere ai nutrienti delle proprie cellule con conseguente perdita di peso. La maggior parte del tessuto corporeo utilizzato a questo scopo è il grasso. Ma viene usato anche del tessuto magro e questo non è positivo per l'organismo.

Per la maggior parte delle persone il sistema migliore per dimagrire consiste nel combinare:

- Una modesta **riduzione dell'apporto calorico giornaliero attraverso la dieta alimentare** (300-800 kcal);
- **Incremento dell'attività fisica e/o dell'esercizio fisico**, soprattutto aerobico.

Mediamente, per smaltire un 1kg di tessuto adiposo dobbiamo bruciare 7.700 kcal.

Esempio:

Ginni ha un Fabbisogno Calorico Giornaliero di 2.200 kcal e vuole perdere 5 kg. Quindi, deve bruciare 38.500 kcal (7.700 x 5).

Ginni potrebbe ricorrere a un mix di:

- Riduzione dell'apporto calorico giornaliero (- 400 calorie al giorno)
- Incremento dell'esercizio fisico giornaliero (-350 calorie al giorno)

In questo modo, impiegherebbe 51 giorni (38.500/750) per perdere 5 kg.

Come si fa a sapere qual è il proprio “peso ideale”?

Ci si può fare un'idea di massima del fatto di essere troppo grassi o troppo magri consultando le **tabelle del peso in rapporto alla statura e alla corporatura** (vedi Tabella 3). Tali “pesi ideali” sono calcolati per adulti giovani e di mezz'età, non sono applicabili per giovani al di sotto dei 21 anni e per gli adulti oltre i 60 anni. In realtà, poiché il peso corretto di una persona dipende dalla sua **costituzione corporea**, non è corretto parlare di “peso ideale”. Più giusto, caso mai, definirlo “**peso teorico**”.

Tabella 3: “Peso ideale” per le donne (in kg)

Altezza (cm)	Corporatura		
	Minuta	Media	Robusta
148	47-50	50-55	54-60
150	47-51	50-56	55-61
153	47-53	52-57	56-62
155	48-53	52-59	57-63
158	49-55	54-60	58-65
160	50-56	55-61	60-67
163	52-58	56-63	61-69
165	53-59	58-64	63-70

168	55-60	59-65	64-72
170	56-62	60-67	65-74
173	58-63	62-68	67-76
175	59-65	63-70	68-77
178	60-67	65-71	69-79
180	61-67	66-72	70-80
183	63-69	68-74	72-81

L'indice di massa corporea (IMC o BMI)

Un altro metodo per stabilire quale è il peso appropriato è l'**Indice di Massa Corporea (IMC)**. L'IMC, calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri al quadrato, indica se una persona è in sovrappeso o obesa.

$$\text{IMC} = \text{Peso in Kg} / (\text{Statura in m})^2$$

Si usano le seguenti soglie per definire una persona in sovrappeso o obesa:

- **IMC < 18,5 = sotto-peso**
- **IMC compreso tra 18,5 e 25 = normo-peso**
- **IMC compreso tra 25 e 30 = sovrappeso**
- **IMC > 30 = obeso**

Esempio:

Ginni pesa 65 kg ed è alta 1,68 m.

$$\text{IMC} = 65 / (1,68)^2 = 23 \rightarrow \text{Ginni è normo-peso}$$

Si veda la Tabella 4 per una rappresentazione grafica immediata dell'IMC.

Tabella 4: Indice di Massa Corporea in rapporto a peso e altezza

ALTEZZA																Normopeso o Sottopeso
																Sovrappeso
																Obeso
1,84	12	13	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25
1,81	12	14	15	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26
1,78	13	14	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27
1,75	13	15	16	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28
1,72	14	15	17	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29
1,69	14	16	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30
1,66	15	16	18	20	21	22	22	24	24	25	26	27	28	29	30	31
1,63	15	17	19	21	21	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1,60	16	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1,57	16	18	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1,54	17	19	21	23	24	25	26	27	28	30	30	32	32	34	35	36
1,51	18	20	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1,48	18	21	23	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	37	37	39
	40	45	50	55	57	60	62	65	68	70	72	75	77	80	82	85
	PESO															

Sia le tabelle del peso ideale che l'Indice di Massa Corporea non tengono conto della **Composizione Corporea**. La Composizione Corporea si riferisce alle percentuali di grassi, muscoli, ossa ed altri tessuti contenuti nell'organismo. Generalmente, quando si valuta la CC di una persona si considerano la **Massa Grassa** (in %) e la **Massa Magra** (in %). Quest'ultima comprende tutti i tessuti privi di grasso e i grassi essenziali per la vita.

Una composizione corporea sana vede una percentuale di grasso del 12-18% per l'uomo e del 16-25% per la donna. Il resto del corpo umano è costituito da: acqua (55-60%), protidi (18-20%), Sali minerali e vitamine (4-7%), glucidi (1%).

La composizione corporea può essere misurata in diversi modi. Uno dei metodi più immediati per stimare la % di grasso corporeo è la **Plicometria**, ovvero la misurazione delle pliche cutanee in diversi punti (tricipite, coscia, addome) con un plicometro.

Una volta conosciuta la percentuale di grasso si può calcolare il peso corporeo ideale.

Esempio:

Ginni pesa 65 kg e ha una percentuale di grasso pari al 28%. La percentuale di grasso raccomandata dal suo Coach è di 18%. Ginni deve perdere l'8%.

$65 \times 8\% = 5 \text{ kg} = \text{grasso da perdere}$

Il peso ideale sarà: $65 - 5 = 60 \text{ kg}$

La dieta alimentare

Abbiamo visto che per perdere peso la nostra dieta deve essere necessariamente **Ippocalorica** (introduciamo meno calorie rispetto al fabbisogno). La dieta non deve

essere considerata solo un mezzo per dimagrire. Dobbiamo vederla, piuttosto, come un'occasione per **imparare a mangiare nel modo giusto per tutta la vita**.

I mezzi che vengono impiegati per dimagrire influenzano le percentuali di grasso e di tessuti magri utilizzati come combustibili, il fabbisogno di proteine, minerali e vitamine e l'equilibrio idrico all'interno del corpo. Per questo, è importante scegliere una dieta che faccia perdere peso in modo sano dal punto di vista nutrizionale e che induca ad adottare abitudini alimentari corrette da mantenere per tutta la vita.

La dieta giornaliera deve contenere almeno 1.200 calorie, al di sotto di tale livello si rischiano deficit nutrizionali e metabolici. Una dieta sbagliata può, ad esempio, alterare la **composizione corporea** riducendo la massa magra e l'acqua. Si può recuperare peso sostituendo il muscolo perso all'inizio della dieta con grasso. La quantità di muscolo perduta abbassa ulteriormente il metabolismo inducendo un ulteriore aumento di peso (la massa muscolare accelera infatti il metabolismo).

Per questo, si consiglia di abbinare una modesta e graduale riduzione calorica ad una regolare attività fisica quale metodo più efficace per mantenere la massa magra ed evitare brusche cadute del Metabolismo Basale.

La **riduzione calorica** non dovrebbe superare le 500-1.000 calorie giornaliere (equivalenti a un kg in meno a settimana). **L'attività fisica** dovrebbe essere di intensità moderata e consentire un dispendio energetico di circa 200-300 kcal. Una buona regola del pollice è quella di consumare **4 calorie per kg di peso corporeo** (es.: 280 kcal per una persona di 70 kg).

Negli ultimi anni sono proliferate decine di diete dimagranti (Atkins, Dieta Zona, Diete punti, Low Carb Diet, ecc), che spesso e volentieri promettono miracoli in poco tempo. Non lasciatevi ingannare dalle promesse di risultati facili e veloci. La dieta efficace è quella che diventa uno stile alimentare che vi accompagna per tutta la vita. Ciò che premia nelle diete così come nell'esercizio fisico è la costanza e la tenacia. Talvolta, possono essere necessari diversi mesi per perdere determinati kg di peso in eccesso. Perciò, prima regola: **armatevi di pazienza**.

In presenza di uno dei seguenti elementi è consigliabile **consultare un medico** prima di iniziare una dieta dimagrante:

- Peso superiore di 10 kg al normale
- Siete state in soprappeso per la maggior parte della vostra vita
- Siete in gravidanza
- Siete una bambina o una adolescente
- Presenza di ipertensione, diabete, colesterolo alto, disturbi emozionali
- Siete intenzionate a ricorrere a anoressanti o altri farmaci
- A dieta già in corso, comparsa di sintomi quali nausea, depressione, dolori toracici.

Ricapitolando, **i passi** da seguire per intraprendere uno stile alimentare salutare sono:

1. Misurate il **corrente apporto calorico**: a tal fine si consiglia di tenere un **diario per 7 giorni** dove prendere nota in modo dettagliato del cibo e delle bevande assunte indicando le calorie corrispondenti.
2. Calcolate il vostro **fabbisogno calorico giornaliero**
3. Individuate l'eventuale **GAP**, cioè la differenza tra le calorie assunte e quelle di cui avete bisogno per mantenere il peso costante
4. Definite un **peso obiettivo** in modo realistico e il tempo necessario per raggiungerlo.
5. Calcolate la quantità media giornaliera di calorie che dovete bruciare per raggiungere il peso obiettivo
6. Definite, eventualmente con l'aiuto del medico, **la strategia per raggiungere il peso obiettivo e/o mantenere uno stile di vita corretto**: si consiglia un mix fatto di dieta alimentare e di incremento dell'esercizio fisico.
7. **Motivatevi** a dimagrire e/o mantenere il peso desiderato attraverso uno stile di vita sano. Il supporto di un **Coach/Motivatore** può costituire un valido aiuto. *Non considerate la dieta come un atto punitivo ma come un mezzo divertente per migliorare la qualità della vita.*
8. **Pianificate** i pasti in anticipo e **monitorate** l'assunzione giornaliera dei cibi e l'attività fisica svolta: si consiglia di tenere un diario giornaliero dove registrare obiettivi e risultati in termini di cibo e attività fisica.
9. Se incontrate difficoltà a rispettare il Piano, parlatene apertamente con il Coach ed eventualmente modificate assieme a Lei il vostro Piano.

Alcune **regole d'oro** per tenere sotto controllo le Calorie e mantenere una dieta alimentare equilibrata:

- Seguite una **dieta bilanciata**, con le calorie suddivise in modo corretto tra i nutrienti (55-65% carboidrati, 10-20% proteine; 15-30% grassi) e con quantità adeguate di vitamine e sali minerali.
- Fate una **provvista** degli alimenti che vi servono (Vedi "Breviario Alimentare")
- Munitevi di **bilancia** per pesare gli alimenti e di **contenitori con le misure** (vedi "ginni in cucina")
- Bevete molta **acqua** (circa 2 litri al giorno, ovvero 9-10 bicchieri).
- Limitate al massimo l'assunzione di **altre bevande** quali birra, gassose, succhi di frutta. Si tratta infatti di bevande ad elevata densità calorica che non soddisfano l'appetito.
- Limitate il **vino** a 1-2 bicchieri al giorno e moderate l'assunzione di bevande alcoliche.

Esempio:

1. Il diario giornaliero recita: lunedì 2.500 kcal, martedì 2.500 kcal, mercoledì 2.400 kcal, giovedì 2.500, venerdì 2.550, sabato 2.650, domenica 2.700. Calorie introdotte nei 7 gg = $17.800 : 7 = 2.543$ kcal = media giornaliera. Vedere **Scheda Alimentare A**.
2. Il fabbisogno calorico di ginni è stimato pari a 2.500 kcal ($1.560 \times 1,6$)
3. Il GAP giornaliero è di $2.543 - 2.500 = 43$ kcal
4. ginni decide, assieme al suo Coach, che può puntare ad un peso obiettivo di 62 kg rispetto ai 65 kg attuali. I 3 kg di troppo equivalgono a 23.100 kcal da eliminare. Il Coach suggerisce a ginni di adottare una strategia moderata che richiede di perdere circa 400 g a settimana. Ciò significa impiegare 60 giorni per perdere 3 kg.
5. La quantità giornaliera di calorie da bruciare in più nei 60 giorni è pari a $23.100/60 = 385$ kcal.
6. ginni opta per una dieta di 2.300 kcal (-243 kcal rispetto alle 2.543 attuali) e per un incremento dell'esercizio fisico pari a $385 - 243 = 142$ kcal. Il Coach suggerisce a ginni di bruciare le 142 kcal con 30 minuti giornalieri moderati di camminata o di yoga (da aggiungere all'attività fisica già in corso). Per quanto riguarda la dieta, ginni può facilmente risparmiare le 243 kcal con piccoli accorgimenti (riduzione di sale, zucchero, succhi di frutta, snack).
7. Per la motivazione, ginni usa la tecnica della **visualizzazione**. Effettua esercizi mentali dove costruisce immagini positive associate al rispetto del suo programma e immagini negative legate al non rispetto del piano. Si allena ad associare l'immagine positiva a quella negativa ogni volta che questa appare (ad esempio, nel momento in cui cede alla tentazione di mangiare 2-3 merendine o un'intera barra di cioccolato). L'immagine positiva è così forte che scaccia quella negativa e fa interrompere l'azione sbagliata.
8. ginni tiene sempre con sé il **Breviario alimentare ginniG** con l'elenco dei cibi consigliati e di quelli da limitare, come guida per una spesa corretta. Pianifica i pasti settimanali in modo da effettuare una dieta equilibrata in termini di nutrienti. Per verificare il rispetto del Piano, usa il **Diario Alimentare** e la **Scheda di Progresso**.

- Scegliere una dieta ricca di **cereali, verdure e frutta** (alimenti naturali ricchi di fibre e di carboidrati complessi)
- Tra i grassi per il condimento, privilegiate l'**olio d'oliva**. Esso contiene acidi grassi insaturi che riducono la colesterolemia (migliorano il rapporto tra colesterolo buono e colesterolo cattivo)
- Inserite con cadenza settimanale il **pesce**, che è ricco di un tipo di acidi grassi polinsaturi, gli **omega 3**, molto efficaci nella prevenzione delle malattie coronariche e cerebrovascolari.
- Ridurre i **grassi saturi** (la cui assunzione è direttamente correlata all'aumento di malattie cardiovascolari), quali: burro, carne e formaggio
- Fate attenzione alle **combinazioni alimentari**. Il nostro organismo non è indifferente alla combinazione dei cibi. La digestione dei cibi amidacei (pasta, riso, patate) contrasta con quella dei cibi proteici (carne, pesce, latte, uova, salumi, formaggi). Evitare anche di associare i cibi proteici tra di loro (es. carne e latte). Verdure e ortaggi sono un buon jolly che non interferisce con gli altri cibi.
- Evitate di mangiare dopo le 21 e comunque subito prima di andare a dormire
- Fate un uso moderato di **zuccheri semplici** e dei cibi che li contengono in grosse quantità (merendine, coca cola, gelato, caramelle, torte, biscotti). Gli zuccheri semplici, infatti, sono meno densi in nutrienti rispetto agli zuccheri complessi.
- Evitate i **cibi fritti**: patatine, pollo fritto, frittelle, etc.
- **Mangiate adagio**. Passano 20-30 minuti prima che lo stomaco comunichi al cervello di essere pieno, perciò se mangiate in fretta rischiate di introdurre più cibo di quello necessario. Inoltre, mangiando piano avete modo di assaporare con maggior gusto i cibi.
- Limitate la quantità di **colesterolo** a 300 mg al giorno.

E ricordatevi...vi piace mangiare? Volete imparare a mangiare molto? Semplice: **mangiate poco, così resterete in vita tanto a lungo da poter mangiare molto!** (numerose ricerche hanno dimostrato che l'unico modo per aumentare la durata della vita degli animali è limitare il quantitativo di alimenti che ingeriscono)