

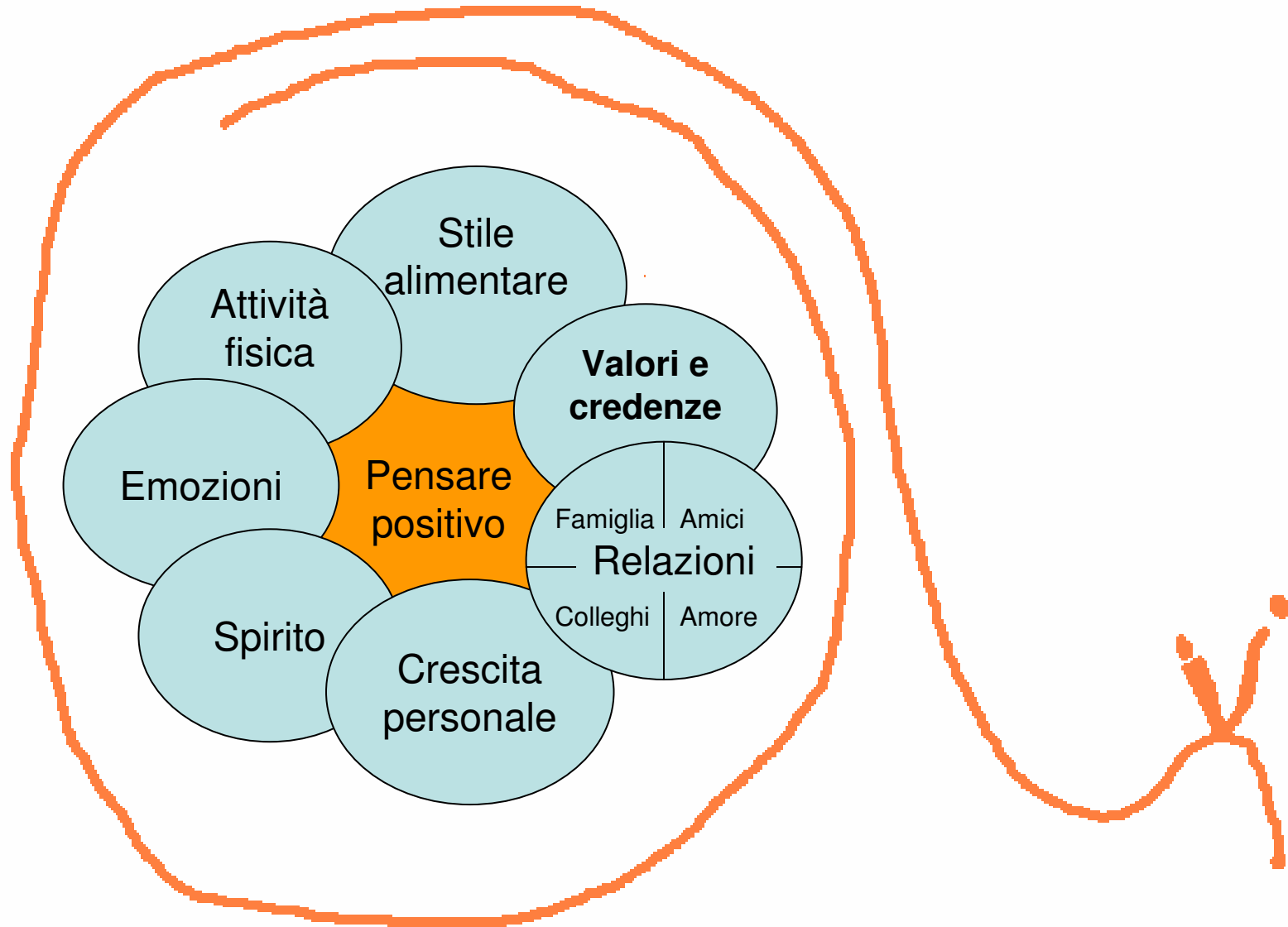
# Alla ricerca di un migliore Stile di Vita

ginniG Faenza, 18 ottobre 2004  
Relatore: Mirko Console Camprini

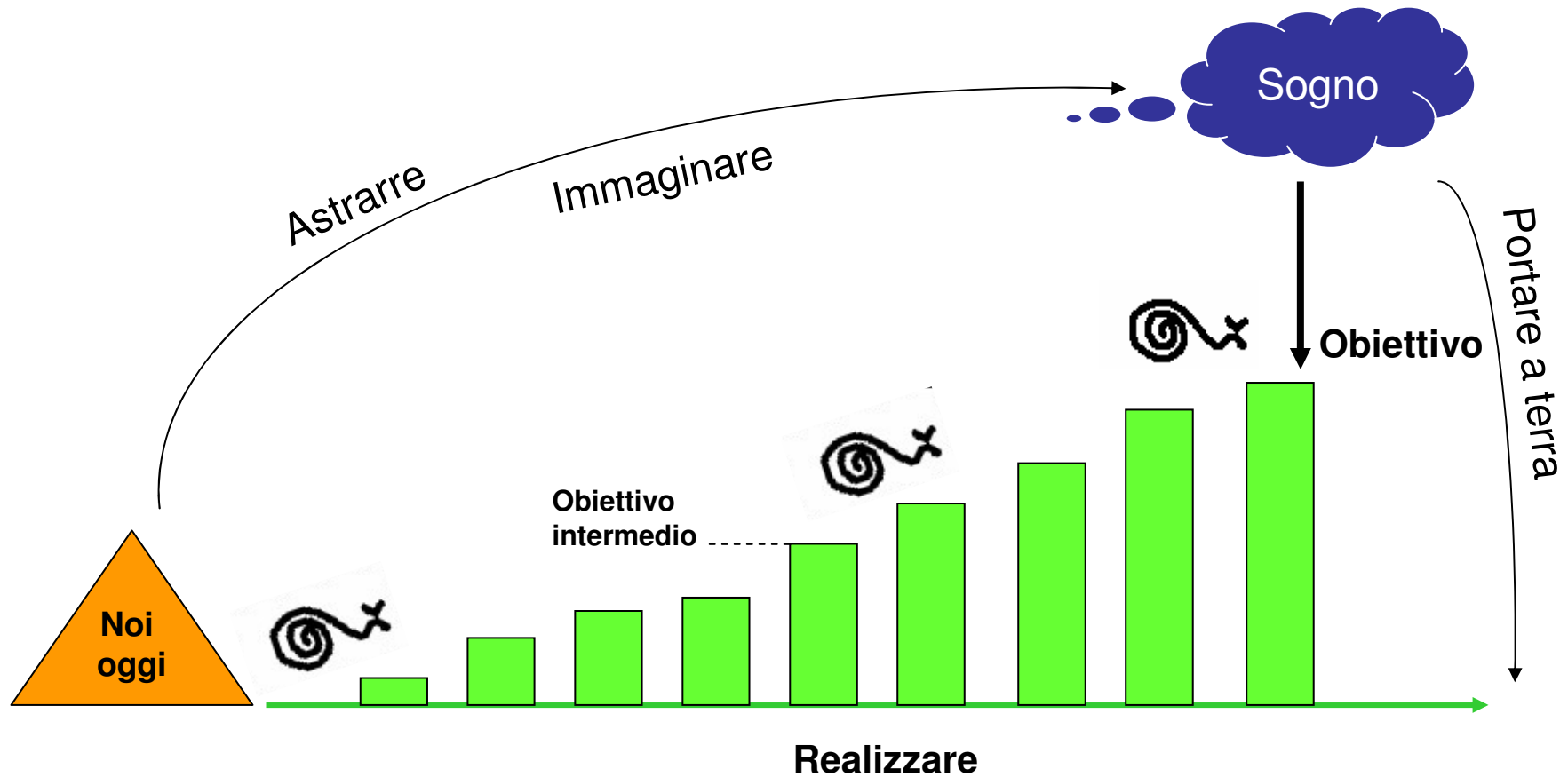
# Parole chiave

- Stile di vita completo e Approccio della chiocciola per raggiungerlo
- Binomio vincente: attività fisica + stile alimentare
  - Perché? Per fronteggiare le malattie del benessere
  - Perché serve Attività fisica?
    - Calorie e fabbisogno calorico
    - Benefici dell'attività fisica
    - Attività fisica vs. esercizio fisico
    - Dispendio energetico di alcune attività fisiche
  - Perché le diete non funzionano?
    - Composizione corporea e peso
    - Non esiste la dieta per tutti, la dieta deve essere personalizzata e legata all'ambiente in cui si vive (es. dieta mediterranea vs. diete iperproteiche)
  - Mito della donna magra vs. 3 tipi di corpo femminile
    - La realtà è quella che noi crediamo che sia (esempi)

# Stile di vita completo



# Approccio “della Chiocciola”



# Malattie del benessere

- Evoluzione dell'uomo: da cacciatore a sedentario (vedi sequenza delle figure dell'uomo). L'uomo è diverso dalla macchina: il nostro corpo meno viene usato, più si usura
- Le malattie del benessere dovute a mancanza di esercizio fisico, eccesso di alimentazione e stress sono in crescita. Si parla di "sindrome ipocinetica".
  - Malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto, ...)
  - Obesità
  - Diabete
  - Patologie muscolo-scheletriche (mal di schiena, artrosi)
  - Ansia
  - Depressione
  - Disturbi emozionali e psichici
- I costi sociali di queste malattie sono altissimi. Ad esempio, in USA il Governo ha introdotto delle agevolazioni fiscali per chi conduce uno stile di vita salutare. Pensate a quanto spendete dal dentista per curare le carie se non vi lavate i denti per 12 mesi, stessa cosa con l'attività fisica: se non la fate, rischiate delle malattie che vi costano soldi

# Obesità

- Una caratteristica tipica degli adulti è l'accumulo di tessuto adiposo con il passare degli anni. Si parla di **obesità strisciante**. I fattori determinanti sono:
  - Perdita di tessuto muscolare
  - Diminuzione del metabolismo basale (spesa energetica in stato di riposo)
  - Stile di vita sedentario
  - Mancato adattamento delle abitudini alimentari
  - Fattori di natura genetica
- Più in generale, **l'obesità** è una condizione in cui una persona presenta un eccesso di grasso (tessuto adiposo).
  - **% di peso corporeo** rappresentato da grasso **>32%**
  - **Indice di massa corporea** (peso/altezza<sup>2</sup>) **>30** (non tiene conto della composizione corporea)
- **Obesità androide**: eccessivo accumulo di grasso nel tronco e addome (+ pericolosa) – tipica degli uomini
- **Obesità ginoide**: eccessivo accumulo di grasso sulle anche e sulle cosce – tipica delle donne
- L'obesità porta ad un aumento del rischio di:
  - Cancro
  - Malattie coronariche
  - Ipertensione
  - Diabete mellito non insulino dipendente
  - Disturbi mestruali
  - Osteoartrite
  - Degenerazione delle articolazioni
  - ...

# Agire sui fattori alla base dell'obesità strisciante

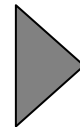
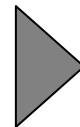
**Perdita di tessuto  
muscolare**

**Riduzione del metabolismo**

**Stile di vita sedentario**

**Mancato adattamento delle  
abitudini alimentari**

**Fattori di natura genetica**



**Auto-accettazione**

# Binomio vincente per tenere sotto controllo le calorie

- Il nostro organismo per funzionare ha bisogno di energia. L'energia che usiamo viene introdotta attraverso i cibi sotto forma di **Calorie** (chilocalorie). L'energia in eccesso rispetto al fabbisogno viene accumulata sotto forma di grassi e questo contribuisce al fenomeno dell'obesità.
- **Le nostre scelte** rispetto alle calorie che assumiamo e che consumiamo influenzano la nostra salute (obesità, composizione corporea, funzionalità degli apparati respiratorio, scheletrico, muscolare, ecc). Possiamo agire sulla nostra salute attraverso:
  1. **lo stile alimentare:** determiniamo la quantità di calorie e la qualità degli apporti nutrizionali
  2. **l'attività fisica:** determiniamo il consumo di calorie e la funzionalità dei nostri apparati

# Fabbisogno calorico e bilancio calorico

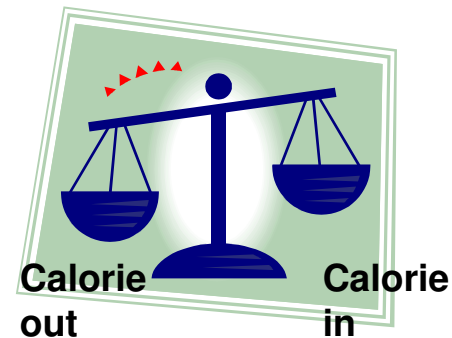
- Ogni persona ha un **fabbisogno calorico giornaliero**: quantità di calorie necessarie per mantenere il peso corporeo e i livelli di attività fisica attuali
- Il Fabbisogno calorico individuale dipende da: età, sesso, taglia, composizione corporea, fattori ereditari, livello di attività fisica

## Bilancio calorico positivo



**L'energia in eccesso viene accumulata sotto forma di grasso (aumenta il peso)**

## Bilancio calorico negativo



**Diminuisce il peso corporeo**

# Fabbisogni nutrizionali

## Carboidrati

**55-60%**

Zuccheri semplici

10%



Cereali, legumi, patate,  
frutta, zucchero

## Grassi

**25-30%**

saturi

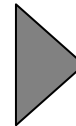
10%



Condimenti, alimenti proteici

## Proteine

**10-15%**



Carne, pesce, uova, formaggi,  
latticini, salumi

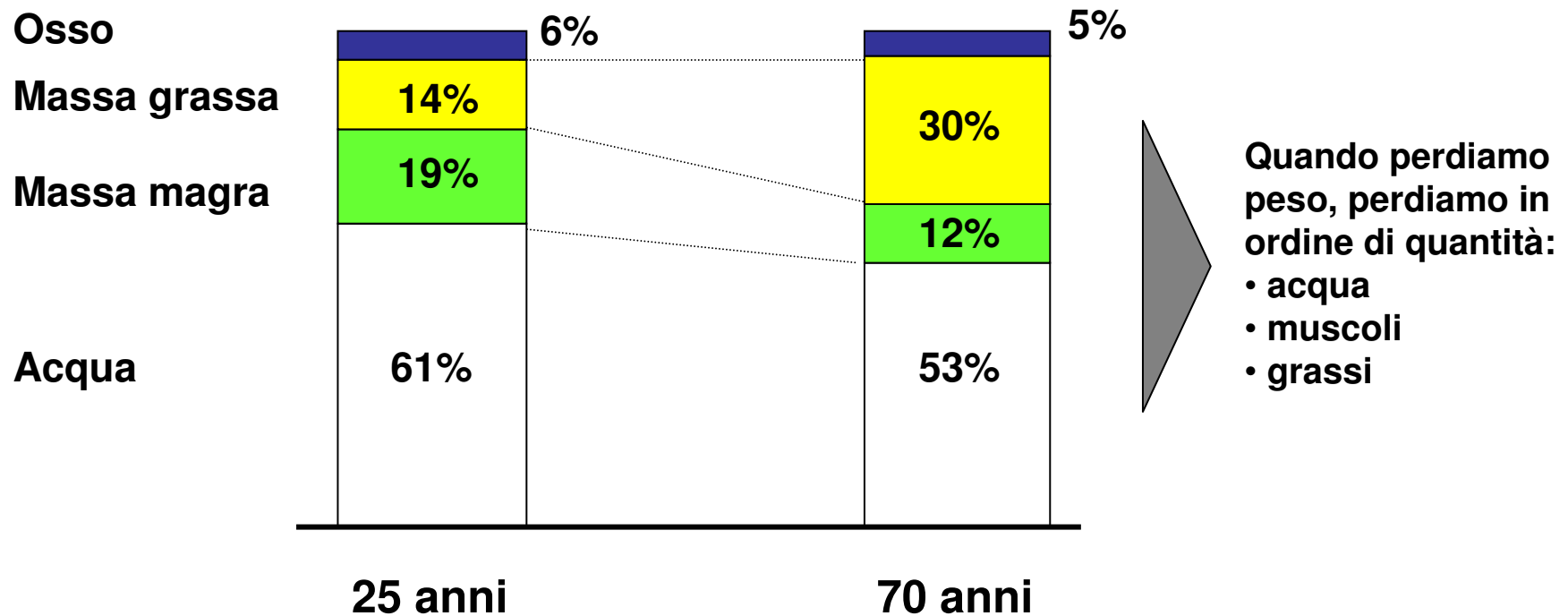
**Sali Minerali**

**Vitamine**

**Acqua**

# Composizione corporea: siamo quello che mangiamo Ecco perché le diete ipocaloriche non funzionano

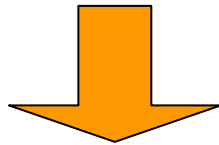
**Composizione corporea** = % relative di grassi, muscoli, ossa, acqua e altri tessuti nell'organismo



# Attività fisica + alimentazione corretta



## Dieta dimagrante

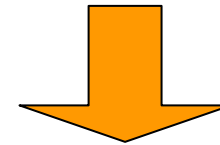


- Riduzione di peso
- Modificazione della composizione corporea (maggiore riduzione di acqua e muscolo rispetto al grasso)
- Diminuzione del metabolismo (meccanismo di efficienza)

Ad esempio, in una dieta da 5 kg, fino a 2 kg persi possono essere muscolo. La perdita di 1 kg di muscolo riduce il metabolismo di circa 110 calorie al giorno. Per cui la perdita di 2 kg di muscolo riduce il metabolismo di 220 kcal al giorno

Quando ricominci a mangiare come prima, riacquisti peso e in particolare grasso.

## Dieta + esercizio fisico



- Riduzione di peso
- Incremento della massa magra
- Incremento del metabolismo
- Maggiore utilizzazione dei grassi (bruci calorie attraverso l'esercizio aerobico)

Ad esempio, se perdi 2 kg di grasso e acquisti 2 kg di muscolo non perdi peso ma incrementi il metabolismo di 220 kcal al giorno (perdi 1 kg di grasso in 35 giorni senza fare niente)

# L'attività fisica

# L'esercizio fisico ti consente di mangiare di più

Esempio:

- ginni ha 30 anni, peso 65 kg, altezza 1,70 m, non svolge regolare attività fisica
- Metabolismo basale =  $447,6 + 3,1 \cdot 170 + 9,3 \cdot 65 + 4,3 \cdot 30 = 1.700$
- Fabbisogno calorico:  $1.700 \cdot 1,4 = 2.380$  kcal
- Obiettivo di perdita di massa grassa: 2 kg (= 15.400 kcal)
  
- Opzione 1: dieta da **1.870 kcal** al giorno per 30 giorni
  
- Opzione 2: dieta da **2.100 kcal** al giorno + esercizio fisico per **260 kcal** al giorno (ad es. 30 minuti di circuito ginniG). L'esercizio fisico consente a ginni di mangiare 230 kcal in più al giorno (ad es., 100 g di mozzarella di mucca).

# Attività fisica ed esercizio fisico

- **Attività fisica:** ogni movimento del corpo che comporta dispendio energetico. Esempi: lavoro, faccende domestiche, spesa
- **Esercizio fisico:** un tipo di attività fisica. Movimento corporeo pianificato, strutturato e ripetitivo eseguito per migliorare o mantenere una o più componenti del fitness. Esempi: andare in bici, correre
- **Sport:** attività fisica che comporta situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole. Esempi: calcio, tennis.
- **Attività fisica *Lifestyle*:** attività fisica incorporata nella vita quotidiana attraverso cambiamenti comportamentali. Esempio: parcheggiare l'auto lontano dalla destinazione
- **Forma fisica:** una serie di attributi quali resistenza, mobilità, forza correlati alla capacità di praticare attività fisica.

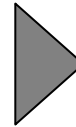
# Esempi di “trucchi” per stare in forma

**Stare in piedi un'ora al giorno  
anziché guardare la TV**



**- 2 kg all'anno**

**Fare una passeggiata di 20  
minuti al giorno**



**- 5 kg all'anno**

**Salire 2 rampe di scale al  
giorno**



**- 3 kg all'anno**

# L'esercizio fisico: la regola del 4

- Una buona regola quotidiana da seguire per un mantenimento del peso:

**4 x peso corporeo in kg**

Esempio:

- peso 70 kg
- Calorie da bruciare al giorno =  $70 \times 4 = 280$  kcal  
(ad esempio, 30 minuti di *Circuito ginniG*)

# L'esercizio fisico raccomandato

- Per chi deve mantenere o ridurre leggermente il peso: esercitarsi da 3 a 5 volte a settimana per almeno 30 minuti. E' possibile anche spezzettare i 30 minuti in sessioni da 10-15 minuti.
- Per chi deve ridurre drasticamente il peso: esercitarsi in attività aerobiche per almeno 30 minuti 5 volte a settimana
- Seguire l'approccio Fitt:
  - Frequenza
  - Intensità
  - Tempo
  - **Tipo**: allenamento **cardiovascolare aerobico** (consente pieno utilizzo di zuccheri e grassi, benefici per sistema cardiovascolare e respiratorio), **della forza** (aumenta la massa magra, aumenta il metabolismo, aumenta la forza), **stretching e rilassamento** (benefici per il sistema nervoso)

# Alcune regole da seguire

- L'attività fisica deve essere un piacere: scegliete le attività che vi piacciono di più
- La pratica regolare – possibilmente quotidiana – deve essere considerata come un mezzo di igiene di vita (al pari dell'igiene dentale)
- Evitare i confronti con chi è più giovane o più in forma
- Quando si riprende dopo un periodo di inattività, partire sempre dal livello minimo di sforzo
- Fare attività fisica nelle migliori condizioni di comfort (scarpe, abbigliamento, locale)
- Coinvolgere un'amica
- Sfruttare le occasioni quotidiane in casa e fuori casa

# L'attività fisica

Non solo

aggiunge anni alla nostra vita!

ma soprattutto

dà vita ai nostri anni!

# Falsi espedienti per dimagrire

- **La sauna:** perdita di peso momentanea dovuta alla disidratazione. L'aumento della temperatura corporea può essere dannoso in caso di disturbi cardiovascolari e durante la gravidanza
- **L'elettrostimolazione:** non è dannosa ma non provoca diminuzione di peso
- **Tute di plastica:** provoca un aumento della sudorazione e quindi disidratazione
- **Sollecitazioni localizzate:** non è vero che sollecitando una parte specifica del corpo si perde tessuto adiposo in quella parte. Per perdere massa grassa occorre esercitare più gruppi muscolari

**Non ci sono soluzioni rapide e facili per l'obesità.**

**Se non si cambia permanentemente il proprio stile di vita, la perdita di peso è solo una condizione temporanea**

# L'arte del saper vivere

- Migliorare la qualità della propria vita è frutto di un'arte, che si può imparare, quella del "saper vivere":
  - Modificare i modelli di comportamento (es. il fumo)
  - Coscienza della salute e del proprio corpo
  - Stima di sé
  - Equilibrio nella vita di tutti i giorni
- Occorre sviluppare un approccio alla prevenzione fatto di:
  - Funzionalità del **sistema cardiovascolare e respiratorio** (attraverso attività aerobica)
  - Funzionalità del **sistema muscolare e scheletrico** (attraverso allenamento della forza e della flessibilità)
  - Funzionalità del **sistema nervoso** (attraverso tecniche di rilassamento, gestione dello stress, ecc)
  - Composizione **corporea corretta** (attraverso alimentazione salutare)

# Lo stile alimentare

# La “dieta”

- Dieta deriva dal greco “diàita” che significava **stile di vita**.  
**Quindi, dieta non è una restrizione alimentare ma uno stile di vita alimentare corretto per:**
  - **Preservare la salute**
  - **Prevenire le malattie**
  - **Assicurare all’organismo la quantità ottimale di nutrienti**
- **Non eliminazione di alimenti**, ma assunzione corretta delle giuste quantità di alimenti rispetto alle nostre necessità

# Lo stile alimentare: un nuovo approccio all'alimentazione

Mira a creare un equilibrio tra bisogni biologici e abitudini alimentari di tipo emotivo:

- **Abitudini alimentari**: riguardano gli atteggiamenti, le credenze e i modelli comportamentali che abbiamo sviluppato negli anni riguardo al cibo. Molti di essi sono incentrati sul gusto
- **Nutrizione biologica**: riguarda la bilancia chimica necessaria al nostro organismo per funzionare correttamente. Siccome ognuno di noi ha una composizione biochimica differente, le richieste di micro e macronutrienti sono diverse da individuo a individuo.
- Il fallimento delle **diete dimagranti**: più del 95% delle diete fallisce perché fa ridurre il peso temporaneamente ma non riesce a mantenere il nuovo peso nel tempo. Non è un caso che l'America sia il paese con la maggior % di obesi (25%) e sovrappeso (60%) ma anche il posto dove le diete sono più di moda: diete ed obesità sono correlate.
- La dieta è una **soluzione temporanea a un problema di lungo periodo**. Per di più è spesso una soluzione a cui ci si deve adattare e che non tiene conto dei nostri bisogni personali

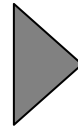
**Non sei tu che hai fallito la dieta,  
è la dieta che ha fallito con te  
perché non ti ha tenuto adeguatamente in considerazione**

# Lo stile alimentare: cambiamento di attitudine

**Da**

---

**Restrizione calorica**

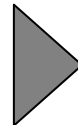


**A**

---

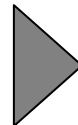
**Alimentazione salutare che segue  
gli stimoli di fame e sazietà**

**Esercizio fisico per perdere  
peso**



**Esercizio fisico per migliorare la  
salute e la qualità della vita**

**Essere magri per essere felici e  
in salute**



**Le persone hanno diverse taglie e  
forme del corpo e devono  
accettarsi per quello che sono**

Confronto

Falsi ideali

Autostima

Autoaccettazione

# Stile alimentare

- **Frequenza:** mangiare spesso (5 pasti al giorno)
- **Quantità:** mangiare piccole porzioni
- **Metodo:** preparazione dei pasti, in compagnia
- **Qualità:** cibi di qualità, conservazione adeguata dei cibi, dieta equilibrata in nutrienti
- **Durata:** lentamente (filosofia Slow Food)
- **Cadenza:** cambiamenti gradualmente, non “tutto subito”



# Allegati

*I contenuti di questo documento sono di proprietà di Mirko Console Camprini. E' vietata la riproduzione non autorizzata*

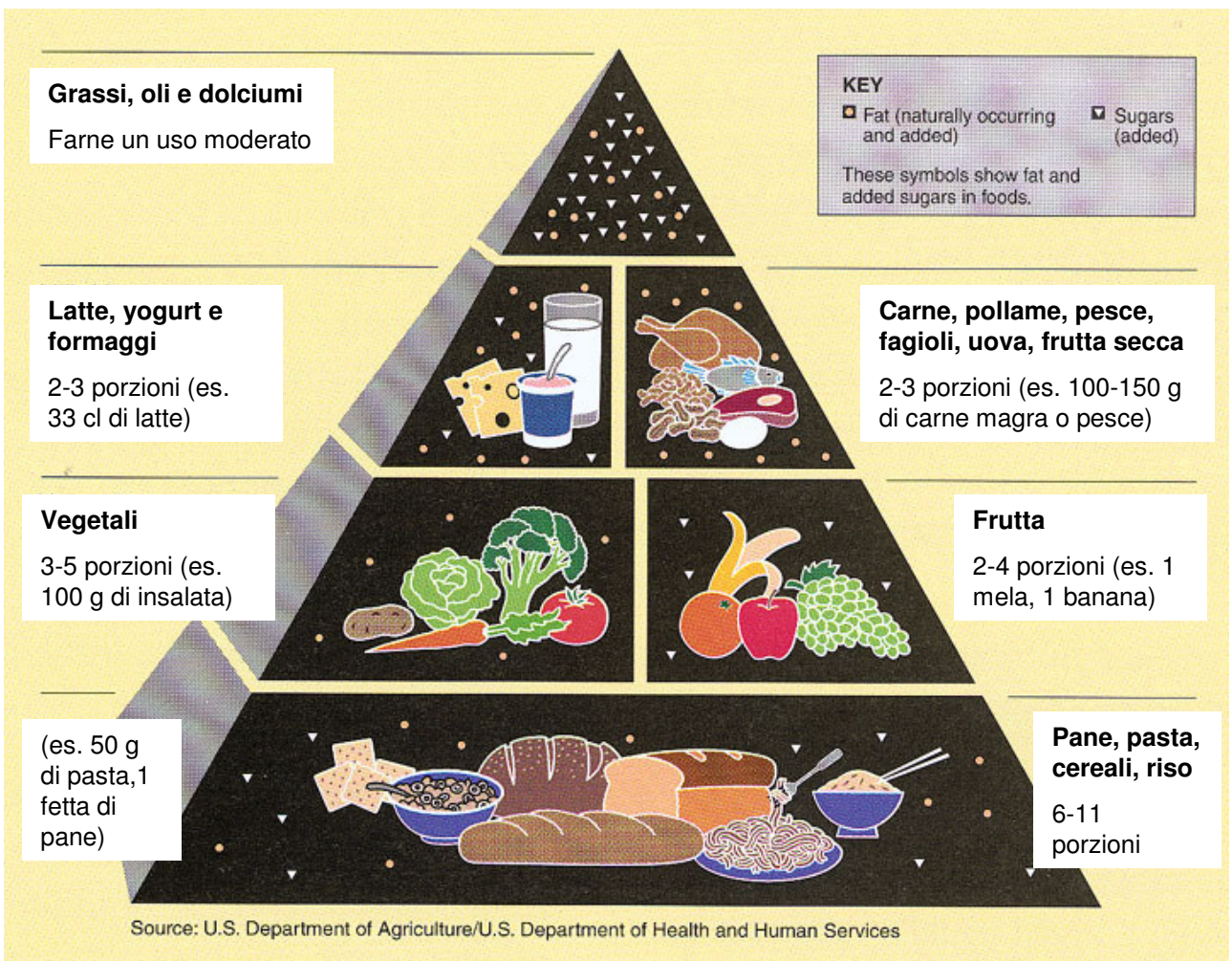
# Classificazione del corpo delle donne

Le donne non rispondono all'esercizio fisico tutte allo stesso modo. La risposta risiede nel nostro DNA che determina anche il tipo di corpo che abbiamo.

Esistono 3 tipi di corpo (le donne possono rientrare in uno dei tre tipi o in una combinazione dei tre):

- **Mesomorfe**: tendono ad essere muscolose. Rispondono all'esercizio della forza accumulando massa muscolare
- **Endomorfe**: sono rotondeggianti e voluttuose. In genere, necessitano di perdere grasso prima di vedere dei cambiamenti nella forma del corpo
- **Ectomorfe**: di forma lineare e snella. E' meno probabile che creino massa muscolare ma aumentano la forza

# Piramide alimentare



*I contenuti di questo documento sono di proprietà di Mirko Console Camprini. E' vietata la riproduzione non autorizzata*

## Dispendio energetico delle attività fisiche: i MET

- **1 MET** corrisponde all'energia che una persona consuma per ogni chilo di peso e per ogni ora, rimanendo a riposo. Quindi una persona di 80 kg in un'ora di riposo consuma 80 kcal. Se la persona consuma 2 MET significa che sta svolgendo un'attività che richiede il doppio dell'energia bruciata a riposo.
- Le attività fisiche, a seconda dell'energia richiesta (MET), possono essere classificate in:
  - Leggere (1 - 2,9 MET)
  - Moderate (3 - 4,9 MET)
  - Pesanti (5 - 7 MET)
  - Molto pesanti (> 7 MET)
- Quindi, per un'attività che richiede 6 MET una persona di 60 kg calcolerà un consumo di  $6 \times 60 = 360$  kcal in un'ora (circa 180 in 30 minuti)

# Dispendio energetico di alcune attività fisiche

## Leggere (1-2,9 MET)

Stare in piedi immobili	1,2
Attività sessuale intensa	1,5
Pescare in barca, seduti	2,5

## Moderate (3-4,9 MET)

Pulire la casa	3,5
Camminare a 6 km/ora	4
Potare arbusti	4,5

## Pesanti (5-7 MET)

Ginnastica aerobica basso impatto	5
Pedalare a 20 km/ora	6
Sciare in discesa	6

## Molto pesanti (oltre 7 MET)

Correre a 8 km/ora	8
Tennis singolo	8
Pallanuoto	10

# Diario alimentare

- Il diario alimentare è una delle poche cose tipiche delle diete dimagranti che ha un enorme valore nell'aiutare le persone a cambiare le proprie abitudini
- Il fine non è quello di criticare il tuo modo di mangiare, bensì di aiutarti nel processo di auto-scoperta, presa di coscienza delle tue abitudini alimentari. Una volta che si è consapevoli del proprio stile alimentare si può prendere una decisione consapevole su cosa cambiare e cosa no.
- E' importante non modificare il proprio modo di mangiare durante il periodo di compilazione del diario. Non barate!
- Il diario va compilato giornalmente per almeno 7 giorni, inclusi sabato e domenica per tener conto delle abitudini del week-end

# Diario alimentare



Diario alimentare di: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Pasto	Cibo	Quantità	Preparazione e condimenti
Colazione			
Spuntino 1			
Pranzo			
Spuntino 2			
Cena			
Spuntino 3			

N. bicchieri di acqua (da 25 cl)	N. fette di pane	N. cucchiaini d'olio (da 10 g)

Attività fisica	Durata	Tipo di attività

*I contenuti di questo documento sono di proprietà di Mirko Console Camprini. E' vietata la riproduzione non autorizzata*