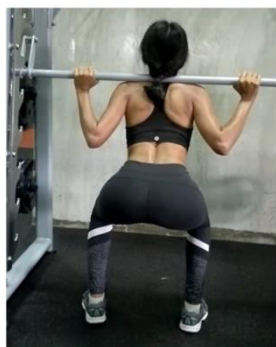


FABBISOGNO ENERGETICO IN VARIE ATTIVITÀ FISICHE

Quando si svolge una qualsiasi attività fisica, compreso lo stare fermi o dormire, si consuma un certo quantitativo di energia che varia anche in funzione del sesso, dell'età e del livello di allenamento (a parità di esercizio e di altre condizioni, la persona allenata consuma meno di quella non allenata, anche se la persona con più muscoli consuma di più anche quando è inattiva).



Per conoscere il nostro consumo energetico in modo preciso servono esami specialistici, ma utilizzando la tabella sottostante possiamo comunque avere una idea sufficientemente chiara di come cambiano i nostri consumi in base all'attività. È sufficiente per programmare le nostre attività.

Sarà quindi necessario, per sapere quante calorie si sono bruciate in 1 ora, **moltiplicare il numero presente nella tabella per il proprio**

peso corporeo espresso in Chilogrammi e per le ore o frazioni dedicate a quella attività

Una persona di 70 kg che, ad esempio, vada in bicicletta (andatura tranquilla) per un'ora e mezza, dovrà moltiplicare $70 \times 6 \times 1,5 = 630$ Kcal. consumate

Le tabelle seguenti indicano, infatti, il **consumo in Kcal per 1 ora di attività per Kg di peso.**

Tipo attività	Kcal*Kg/h
A Piedi	
Camminare lentamente	3
Passeggiare in salita	6
Jogging, generale	7
Salire le scale	8
Corsa, 16 Km/h	16
Corsa, 8 Km/h	8
Corsa, 12 Km/h	12,5
Trekking	9
Alpinismo	10
In Bici	
Bicicletta (andatura tranquilla)	6
Ciclismo, 22-26 Km/h	10
Ciclismo, 26-30 Km/h	12
Ciclismo agonistico	16

A cura del dr. Gabriele Buracchi per



In Acqua

Acqua gym	4
Canoa a remi, vigorosa intensità	12
Canoa remi, leggera intensità	3
Nuotare, stile libero e dorso	8
Nuotare, rana	10
Nuotare, farfalla	11
Nuoto libero (bagno al lago / mare)	6
Pallanuoto	10
Pallavolo in acqua	3

Sport di squadra

Calcio	7
Calcio (partita, agonistico)	10
Basket (partita, agonistico)	8
Basket	6
Beach Volley	8
Pallavolo non competitiva	3
Pallavolo (allenamento)	7
Hockey (sia su prato che ghiaccio)	8
Rugby	10
Palla a mano	12

Altri Sport

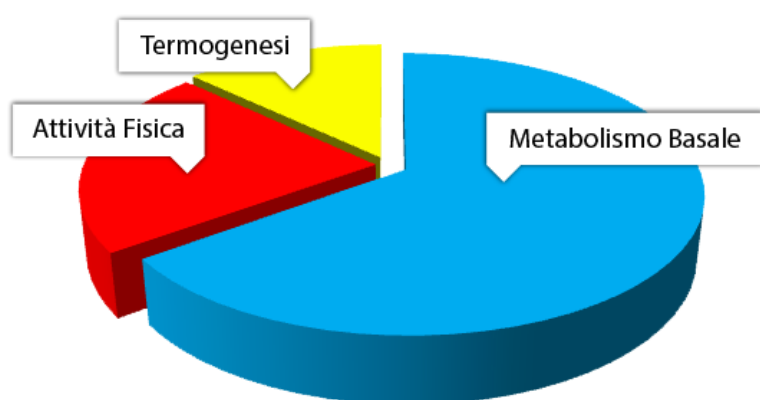
Aerobica, intensa	7
Arrampicata	8
Body building, vigorosa intensità	6
Boxe	12
Equitazione trotto – galoppo	7 – 8
Equitazione al passo	3
Judo, karate, kick boxing, tae kwan do	10
Moto-cross	4
Pattinaggio	6
Ping pong	4
Scherma	6
Sci di fondo ritmo gara	14
Sci di fondo leggera intensità	7
Sci discesa	7
Skateboard	5
Squash	12
Tennis amatoriale	7

Altre Attività

A cura del dr. Gabriele Buracchi per



Danza, aerobica, moderna, twist	6
Danza veloce	5,5
Danza lenta	3
Danza, generale	4,5
Guidare	0,9
Pulire i pavimenti	4-5
Stirare	1,7
Trasportare pesi in casa	6
Trasportare pesi con scale o in salita	9



Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori: il metabolismo basale, la termogenesi e l'attività fisica.

Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. Come riportato in figura, **in un**

individuo sano e sedentario il metabolismo basale rappresenta circa il 60-75% del dispendio energetico totale.

È evidente che per aumentare i consumi dobbiamo aumentare la percentuale di consumi dovuti all'Attività fisica, dato che è proprio questa e l'aumento di massa muscolare i fattori che stimolano le attività metaboliche.

Più muscoli abbiamo e più calorie consumiamo nel corso della giornata, indipendentemente dall'età, dalla funzionalità tiroidea e dal livello di attività fisica.

Il muscolo, infatti, è un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche quasi dieci volte superiori rispetto al tessuto adiposo.

Proprio per questo, se vogliamo accelerare il nostro metabolismo, dobbiamo semplicemente aumentare i bisogni vitali del nostro corpo, incrementando il dispendio energetico mediante l'attività fisica.



A cura del dr. Gabriele Buracchi per

