

# Quantificare troppo non fa mai bene alla salute

**Tutte le discussioni che riguardano l'alimentazione e le diete, mettono in primo piano le calorie, il consumo giornaliero, I metabolismo basale e l'apporto calorico dei singoli alimenti.**



**S**pesse volte si genera tanta confusione perché, non sempre è facile capire come tutti questi numeri siano in realtà più flessibili di quello che siamo normalmente portati a pensare. Proviamo a partire dal **metabolismo basale** che non è altro che la quantità di calorie consumate dal corpo in stato d'assoluto riposo a temperatura costante (quindi il minimo indispensabile per le attività vitali). Numerosi studiosi si sono cimentati nel calcolo teorico del metabolismo basale, personalmente conosco almeno 10 formule per calcolarlo, ma la cosa che stupisce maggiormente è che, applicando allo stesso soggetto 3 o 4 formule diverse (tutte accreditate), otteniamo 3 o 4 risultati diversi con variazioni anche del 20%. Da ciò si evince come il calcolo, puramente matematico,

basato su una formula del tipo: peso corporeo ideale x 24 (x 0,85 nel caso di donne) dia dei risultati che, nella maggioranza dei casi, hanno scarsa validità. In realtà, il metabolismo basale, varia secondo il sesso, il peso (distinto per Kg di massa magra e massa grassa, infatti, la massa muscolare consuma da 4 a 5 volte più calorie rispetto al grasso), la superficie corporea, il clima, l'alimentazione e, soprattutto, l'assetto ormonale (determinato da stress e caratteristiche personali). Se ne deduce che, in realtà, ciascuno ha un suo metabolismo che può variare sia giornalmente che stagionalmente. Il modo corretto sarebbe fare un test con il gasetabografo (strumento che tramite una mascherina valuta ossigeno consumato e anidride carbonica emessa) perché avrem-

mo il consumo calorico reale di quel momento (con il gasetabografo sia hanno dati non solo quantitativi ma anche qualitativi, infatti, tramite il calcolo di quello che si chiama quoziente respiratorio è possibile capire la quantità esatta di grassi e zuccheri che utilizziamo). Il primo dato, da cui solitamente si parte per ricavare il contenuto calorico di una dieta, dunque, ha un vizio di fondo che può andare ad inficiare tutti quelli a seguire. Accanto a questo credo sia facile capire come, andare a calcolare nello specifico tutte le energie consumate per le attività quotidiane, (sport, lavoro, sonno, camminare...) non sia un conteggio semplice. Solitamente ci si affida ad una percentuale del metabolismo basale, ad esempio se una persona fa un lavoro sedentario con ritmi di vita tranquilli si considera un

40% in più rispetto al metabolismo basale (fino ad una maggiorazione del 100% per lavori pesanti e persone dinamiche). Ipotizziamo un uomo sedentario di 80 Kg con un peso ideale di 75 Kg (per il calcolo del peso ideale sarebbe però opportuno fare una trattazione separata che magari rinviamo ad un prossimo articolo) avrà:  
 $MB = 75 \times 24 = 1800$   
 Calorie totali giornaliere =  $1800 + 40\% = 2520$   
 Quando si parla di calorie totali giornaliere di una dieta commettiamo un ulteriore errore. E' vero che in fisica una caloria è sempre una caloria (vale a dire l'energia necessaria per far aumentare la temperatura di 1 g d'acqua di 1 grado centigrado), ma per il nostro corpo c'è molta differenza nel riuscire ad utilizzare una caloria proveniente da grassi o carboidrati o proteine. Esiste, infatti, quello che si chiama azione **dinamico specifica**, in altre parole l'energia necessaria per digerire assimilare e metabolizzare un determinato alimento. Questo significa che, virtualmente, 1 g di carboidrati e di proteine hanno entrambi 4 calorie, eppure per l'utilizzo finale di 1 g di proteine si possono arrivare a "spendere" anche 1,8 calorie, quindi le calorie apportate sono in realtà 2,2, invece per i carboidrati l'azione dinamica specifica potrebbe portare ad un consumo di 0,2/0,4, con calorie finali disponibili di 3,6/3,8. Per il corpo, quindi, è sostanzialmente diverso assumere

2.000 calorie da carboidrati e 2.000 calorie da proteine. Senza contare, poi, la diversa stimolazione ormonale che ogni alimento induce. A questo punto entra in gioco il cosiddetto **indice glicemico** (in altre parole la capacità di un alimento di stimolare la glicemia e quindi l'insulina), tale parametro è chiaramente molto alto per i carboidrati (soprattutto zuccheri semplici) che portano quindi più facilmente ad un andamento altalenante della glicemia con conseguente stimolo della fame e facilità ad assimilare gli zuccheri circolanti. Da non dimenticare che l'indice glicemico varia anche con il tipo di cottura a cui sottoponiamo l'alimento e quindi nell'analizzare una dieta occorrerebbe considerare anche questo fattore. Da tutto ciò si capisce com'è dispersivo e "macchinoso"

parlare in modo rigido di calorie legate al metabolismo basale e a quelle fornite dagli alimenti.

Accanto a questo c'è anche un'altra eventualità, quella delle calorie esatte fornite dagli alimenti, soprattutto da quelli composti.

Se si prende un alimento tipo il pane e si prova a consultare diverse tavole dei valori bromatologici, ci si accorge che sulle calorie assegnate a quest'alimento non c'è molta corrispondenza di dati.

Il motivo è semplice perché, nella composizione del pane, possono intervenire diverse ricette e quindi diverse percentuali fra gli ingredienti.

Persino sull'alimento semplice (ad esempio il grano) ci può essere una piccola variante perché, le tipologie di grano sono molteplici e fra un raccolto e l'altro (legato a fattori climatici e di coltiva-

zione) si possono riscontrare delle mutazioni.

Provando a sommare tutte le piccole variazioni possibili su ogni singolo alimento che compone la nostra dieta è certo che, nelle calorie desiderate, ci possa essere un gap del +/- 15%.

Da quest'osservazione possiamo dedurre che l'attenta considerazione "grammetrica" degli alimenti non ha un grosso senso perché richiede senza dubbio un'attenzione maggiore (ed un conseguente stress nervoso) e non porta ad alcuna certezza.

A questo punto è d'obbligo una precisazione: le formule e i calcoli, sono utili (anche per il tecnico) per avere un punto di partenza. Il dato che si ottiene, però, dev'essere confrontato con l'anamnesi reale di quello che il soggetto è abituato a mangiare e va

poi rapportato a quello che dovrebbe essere l'obiettivo finale (aumento di peso, dimagrimento o mantenimento).

Si tratta di stabilire un punto di partenza, che potrà essere in seguito modificato nelle quantità e nelle qualità in base ai risultati. L'alimentazione, infatti, è come un abito, va provato e adattato alle esigenze e alle caratteristiche del soggetto. Questo, indipendentemente dalla filosofia di base che si vuole adottare (dieta equilibrata, a zona, chetogenica...). La nutrizione, in questo modo, diventa più una sorta d'arte (quindi non mera matematica) che va rapportata ai gusti, alle abitudini e alle caratteristiche metaboliche (oltre che alle necessità) d'ogni singolo soggetto.

*Dott. Marco Neri*