

Una corretta alimentazione richiede la conoscenza di due valori che devono essere tra loro bilanciati. Il primo è il fabbisogno energetico personale, cioè quante calorie si consumano in un giorno; il secondo è l'apporto energetico individuale, cioè quante calorie si acquisiscono con l'alimentazione giornaliera. Le tabelle che seguono hanno proprio questo scopo: permettere di calcolare il fabbisogno energetico personale, tenendo conto dell'età, del sesso, del peso corporeo e dell'attività fisica individuale. Sono poi proposti due esempi di dieta giornaliera per l'acquisizione di 2900 - 1800 kcal. Non è comunque difficile fornirsi di tabelle con gli apporti calorici di tutti gli alimenti

Fabbisogno energetico

Calcolo del dispendio energetico giornaliero

Il dispendio energetico si calcola moltiplicando il Metabolismo Basale (MB) – Tabella I per i livelli di Attività Fisica (LAF)

Moltiplicando i dati ottenuti della prima tabella con quelli della seconda si ottiene il fabbisogno energetico individuale

I - Equazioni per predire il metabolismo basale (MB) riferendosi al peso corporeo

	Classe di età	Kcal/die
Maschi	10-17	Peso corporeo per 17,7+650
	18-29	Peso corporeo per 15,3+679
	30-59	Peso corporeo per 11,6+879
	60-74	Peso corporeo per 11,9+700
	+75	Peso corporeo per 8,4+819
Femmine	10-17	Peso corporeo per 13,4+693
	18-29	Peso corporeo per 14,7+496
	30-59	Peso corporeo per 8,7+829
	60-74	Peso corporeo per 9,2+688
	+75	Peso corporeo per 9,8+624

II - Livello di attività fisica (LAF) proposti per adulti e anziani

	Classe di età, Livello di attività	LAF
Uomini	18-59 anni:	
	Leggero	1,55
	Moderato	1,78
	Pesante	2,10
	60-74 anni:	1,51
	+75	1,51
Donne	18-59 anni:	
	Leggero	1,56
	Moderato	1,64
	Pesante	1,82
	60-74 anni:	1,56
	+75	1,56

I modi per raggiungere l'apporto energetico desiderato sono naturalmente moltissimi. Per dare un'idea di come si possono raggiungere valori di 2800 kcal per uomo adulto proponiamo un modello tipo di alimentazione giornaliera. Per le persone obese il primo intervento è proprio basato sull'assunzione di calorie in quantità minori rispetto al fabbisogno teorico e quindi la dieta tipo proposta è costituita da 1800 kcal/die.

Dieta fisiologica per un uomo adulto

Circa 2800 kcal (11721 kJ).

Proteine 10,0% (g 75), lipidi 24,1% carboidrati 65,9%, di cui 7,1%, da alcol.

Colazione	Latte parzialmente scremato: 200 ml, macchiato con caffè. Crostata con marmellata: 100 g. Zucchero: 5 g.
Pranzo	Risotto con zucchine: riso 70 g, zucchine 100 g, olio 5 g, grana 5 g. Involtino di manzo magro: manzo 60 g, spinaci 50 g, fontina 20 g, olio di oliva 5g. Patate al forno: patate 250 g, olio di oliva 10 g. Pane: 40 g. Ananas: 200 g. Vino: 200 ml. Caffè con zucchero: 5 g.
Cena	Pizza margherita: 250 g. Verdure miste alla griglia: peperoni 150 g, melanzane 150 g, olio di oliva 10 g. Pane: 40 g. Birra: 250 ml. Coppa di fragole con gelato: fragole 200 g, sorbetto al limone 50 g.

Dieta ipocalorica per un uomo adulto in sovrappeso

Circa 1800 kcal (7524 kJ).

Proteine 16,3% (g 74), lipidi 23,0%, carboidrati 60,7%, di cui 9,8% da alcol.

Colazione	Latte parzialmente scremato: 200 ml, macchiato con caffè. Fette biscottate: 16 g. Marmellata: 30 g.
Pranzo	Penne al pomodoro e basilico: pasta 70 g, pomodori maturi 150 g, olio di oliva 5 g, basilico a piacere. Prosciutto crudo magro: 50 g. Insalata di finocchi: 200 g, olio di oliva 5 g. Pane: 40 g. Uva: 180 g. Vino: 125 ml. Caffè con 5 g di zucchero.
Cena	Minestra di riso all'ortolana: riso 30 g, carote 100 g, zucchine 100 g, grana 5 g, brodo q.b. Trancio di cernia al forno: cernia 130 g, olio di oliva 5 g, limone e prezzemolo q.b. Insalata di radicchio: 100 g, olio di oliva 10 g. Pane: 40 g. Coppa di fragole al limone: fragole 200 g, zucchero 5 g, succo di limone a piacere. Vino: 125 ml.

Una persona con problemi cardiaci non cambia le sue esigenze energetiche e quindi può applicare normalmente le tabelle.

Va posta attenzione al tipo di attività fisica (LAF può essere piuttosto ridotta in un cardiopatico) e all'approccio ipocalorico, in particolare per le persone cardiopatiche che hanno avuto problemi di sovrappeso.