

Una dieta equilibrata deve assicurare il giusto apporto di calorie all'organismo.

Il **fabbisogno calorico quotidiano** dipende da vari fattori: varia con l'età (aumenta dalla nascita fino ai 18-20 anni, per poi diminuire soprattutto nell'anziano) e con l'attività fisica (in un uomo adulto che svolge attività sedentaria è circa 2500 kcal, ma arriva a 4000 in un uomo che svolge attività intensa). Inoltre, in generale, il fabbisogno calorico per un ragazzo di età compresa tra i 13 e i 19 anni è di circa 3000 kcal al giorno, mentre per le ragazze è di circa 2100 kcal al giorno: questa differenza è dovuta alla maggiore altezza e al maggior peso dei maschi.

Un altro fattore importante per una dieta equilibrata è la composizione percentuale dei vari principi nutritivi: i lipidi dovrebbero rappresentare non più del 30% della razione giornaliera, i carboidrati circa il 55-60% e il rimanente 10-15% dovrebbe essere costituito da proteine.

Tra i lipidi, la quota maggiore dovrebbe essere costituita da quelli vegetali, più digeribili e meno dannosi per l'apparato cardiovascolare.

Tra i carboidrati, i tre quarti dovrebbero essere costituiti da carboidrati complessi e solo un quarto da zuccheri semplici.

La quota di proteine, infine, non deve superare il 15%: un loro eccesso, infatti, non solo è inutile, poiché l'organismo non è in grado di conservarle, ma finirebbe con l'affaticare organi come i reni, costretti a eliminare una maggiore quantità di urea.

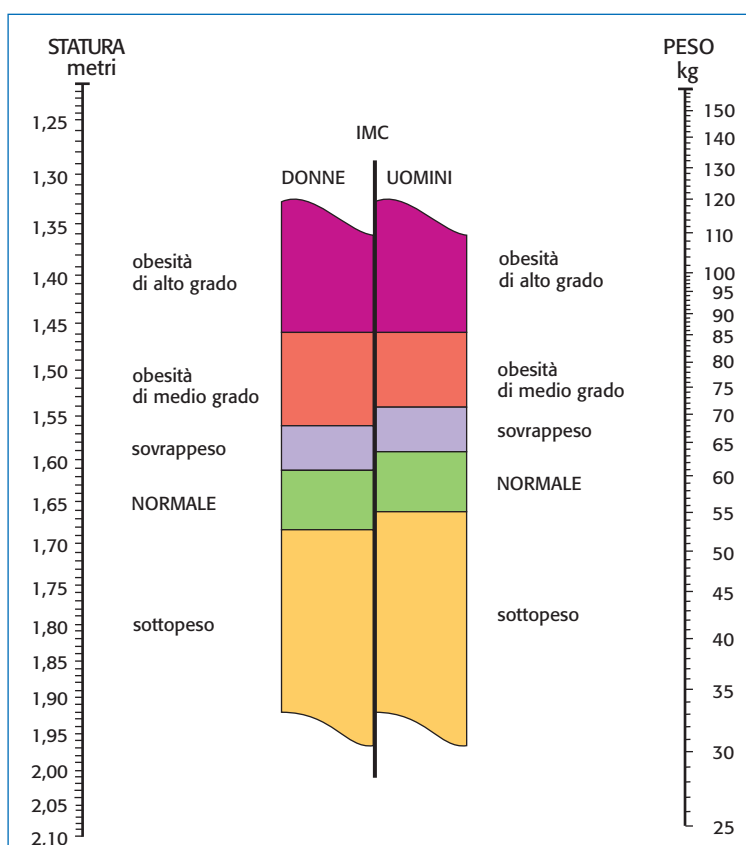
Inoltre, è importante distribuire l'assunzione degli alimenti durante la giornata. I dietologi sono convinti dell'utilità di suddividerla in quattro pasti (colazione, pranzo, merenda, cena) e di compiere un'abbondante prima colazione (circa un quarto della razione giornaliera totale), evitando pranzi e soprattutto cene troppo abbondanti.

Una giusta assunzione di calorie con la dieta consente di mantenere il proprio **peso forma** (Figura 1).

Una semplice regola per calcolarlo in modo approssimativo è quella di sottrarre 100 per l'uomo e 105 per la donna dall'altezza in centimetri, esprimendo il risultato finale in chilogrammi.

Un'assunzione di calorie in quantità superiore al necessario determina l'accumulo di lipidi nell'organismo. In base alla quantità di lipidi accumulata è possibile distinguere tra sovrappeso e obesità. Un eccesso di peso aumenta il rischio di numerose malattie (malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete).

Un'assunzione di calorie inferiore al necessario determina eccessiva magrezza, che può causare il deperimento dell'intero organismo.



#### COME SI USA

Unite con un righello i metri corrispondenti alla statura (riga verticale a sinistra) con i chilogrammi relativi al peso (riga verticale a destra).

Il punto di incontro della riga tracciata dal righello con la riga centrale indica la fascia nella quale si colloca il vostro peso (sottopeso, normale, sovrappeso, obeso).

La riga centrale rappresenta l'indice di massa corporea (IMC) ottenuto dividendo il peso (in kg) per il quadrato della statura (in metri).

(Fonte: Istituto Nazionale della nutrizione, 1988)

**Figura 1** Schema per la valutazione del peso corporeo. Mantenersi nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo. L'eccesso di peso è spesso il frutto di una alimentazione squilibrata dal punto di vista energetico.

