

MANGIO MEGLIO..e..VIVO MEGLIO!

perché:

- sono consapevole delle mie scelte alimentari
 - mangio in modo equilibrato
 - ho uno stile di vita attivo

Perché il Gigante ha migliorato le etichette nutrizionali dei suoi prodotti?

- per distinguere tra alimenti buoni e cattivi? NO !!

Non esistono alimenti buoni e alimenti cattivi, ma tutti gli alimenti se consumati in difetto, in eccesso o troppo frequentemente possono portare a squilibri alimentari e nutrizionali

- per imparare a conoscere il contenuto degli alimenti? SI!!

Gli alimenti contengono i nutrienti, sostanze che ci danno energia e forniscono i materiali per la costruzione del nostro organismo

- per spiegare al consumatore come mangiare meglio e consapevolmente? SI !!

Un'alimentazione sana ed equilibrata è basata sulla scelta degli alimenti

e sulla quantità di consumo → **qualità e quantità**

Che cos'è un'etichetta nutrizionale?

Sulla confezione di ogni alimento, per legge, può essere stampata un'etichetta che riporta il contenuto dei principali nutrienti (proteine, carboidrati, grassi....) e dell'energia (kcal/ kJ) per 100 grammi dell'alimento.

L'energia è espressa in termini di kcal (chilocalorie) e di kJ (chilojoule): il primo termine fa riferimento alla quantità di energia presente nell'alimento, la seconda fa riferimento sia all'energia sia al lavoro. Il rapporto tra le due unità di misura è: 1 kcal = 4,18 kJ.

Un grammo di carboidrati fornisce circa 4 kcal e circa 17 kJ, un grammo di grassi fornisce 9 kcal e 37 kJ, un grammo di proteine fornisce 4 kcal e 17 kJ, un grammo di alcol fornisce 7 kcal e 30 kJ.

La ragione per cui sulle etichette sono espressi entrambi i valori sta nel fatto che, secondo le indicazioni della Comunità Europea, l'energia dovrà, d'ora in avanti, essere espressa in forma di kJ e non più in forma di kcal.

Perché il Gigante ha modificato le etichette nutrizionali sui suoi prodotti?

Per farci conoscere quanto è consigliato mangiare di quel determinato nutriente (**porzione standard**) in un'alimentazione giornaliera corretta ed equilibrata di 2000 kcal riferita a un adulto sano, normopeso, adattata dai **LARN***, **Livelli di Assunzione Raccomandata di energia e Nutrienti per la popolazione italiana** e in quale misura la porzione standard di quell'alimento contribuisce al nostro benessere (**% LARN**) inteso come energia e nutrienti. Infatti, confrontare i diversi alimenti tra di loro per quanto riguarda l'apporto di energia e nutrienti sulla base del loro contenuto in 100 g non ha un significato vero in termini di fabbisogni, in quanto non di tutti gli alimenti noi consumiamo 100 g, pertanto è molto più importante considerare il reale consumo medio di ogni alimento che compone la nostra alimentazione giornaliera.

*I LARN sono un documento pubblicato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) a cui hanno collaborato i migliori ricercatori nel campo dell'alimentazione. Oltre che in forma cartacea,

sono stati pubblicati sul sito della SINU (www.sinu.it) e trattano tutti gli argomenti riguardanti l'alimentazione e la nutrizione. Gli argomenti presi in considerazione spaziano dall'energia e dalla sua distribuzione durante la giornata, ai nutrienti che troviamo negli alimenti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali); infine, presentano tabelle riguardanti le porzioni da adottare per costruire un regime alimentare equilibrato.

Quali sono le porzioni standard considerate dei vari alimenti?

Nella tabella sono riportati i pesi di alcuni alimenti più comuni, tratte dai LARN (edizione 1996) e dalle Linee guida (edizione 2003).

Per gli alimenti confezionati in monoporzione, è stato considerato il peso della monoporzione.

Gruppo di alimenti	Alimenti	porzione standard e relativo peso
(G)	olio burro margarina	1 cucchiaio 10g 1 cucchiaio 10g 1 cucchiaio 10g
(V)	insalata ortaggi (a crudo) succhi frutta	1 porzione 50g 1 porzione 250g 1 bicchiere 150g 1 frutto medio 150g
(P)	carne fresca salumi pesce uova legumi secchi legumi freschi	1 fetta 100g 50g 150g 1 (60-70 g) 30 g (a crudo) 100 g (a crudo)
(C)	pane grissini fette biscottate biscotti torte pasta pasta in minestra pasta fresca all'uovo pasta fresca ripiena pastina riso patate marmellata zucchero miele	1 rosetta o 1 fetta media 50g 30g 2,5 fette 20g 2-4 unità 20g 1 fetta 70g 80g (a crudo) 40g (a crudo) 120g (a crudo) 180 g (a crudo) 1 cucchiaio colmo 15g 80 g (a crudo) 200 g (a crudo) 1 cucchiaino da caffè 8g 1 cucchiaino 5g 1 cucchiaino 5g
(L)	latte yogurt formaggio fresco formaggio stagionato panna parmigiano	1 tazza piccola 150g 1 vasetto 125 g 100g 50g 1 cucchiaio colmo 14g 1 cucchiaio 10g
bevande		1 bicchiere 125 ml

vino		1bicchiere 125 g
------	--	------------------

Perché alcuni nutrienti nell'etichetta sono evidenziati in colore?

I colori nell'etichetta evidenziano quei nutrienti che nella porzione standard sono presenti in quantità bassa (**verde**), media (**giallo**) e alta (**rosso**) rispetto a un'alimentazione equilibrata che prevede 3 pasti principali nell'arco della giornata e quindi una giusta ripartizione dei nutrienti nei 3 pasti.

Perché gli alimenti del gruppo dei vegetali non riportano l'etichetta con i colori?

Frutta e verdura (V) sono alimenti che devono essere consumati regolarmente tutti i giorni. L'apporto dei nutrienti contenuti è fondamentale nell'organismo sano per il nostro benessere. Per questo si consiglia un consumo giornaliero di almeno 5 porzioni totali (esempio: 2 frutti medi + 3 porzioni di verdure) scegliendo tra le diverse varietà. Dato che non esistono limitazioni per quanto riguarda il loro consumo, per questi alimenti non è stata utilizzata l'etichetta che identifica una porzione standard perché è **importante consumare quanta più frutta e verdura possibile**, né il sistema colorimetrico che identifica i possibili sovra consumi di singoli nutrienti nella porzione considerata, inesistenti in questo specifico gruppo di alimenti.

Perché sulle confezioni di aceto, tè e caffè non sono riportate le relative etichette con i colori?

Perché si tratta di alimenti che, pur consumati quotidianamente, non apportano macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) o micronutrienti (vitamine, minerali) e quindi non influenzano direttamente la composizione di un'alimentazione equilibrata.

Perché sulle confezioni di olio, burro e margarina non sono riportate le relative etichette con i colori?

Olio, burro e margarina non sono da considerare alimenti ma condimenti; questo significa che la quantità da aggiungere agli alimenti è limitata (vedi tabella delle porzioni). Non devono, però, essere eliminati dalla dieta in quanto anch'essi apportano sostanze importanti per il funzionamento dell'organismo e anche sostanze essenziali, cioè sostanze che non siamo in grado di costruire partendo da altri nutrienti.

Perché sulle bottiglie di acqua minerale non sono riportate le relative etichette con i colori?

L'etichetta dell'acqua minerale riporta una serie di informazioni tra cui il contenuto in sali. L'acqua non apporta energia per cui la raccomandazione di bere 1,5-2,0 L al giorno non comporta nessun rischio di eccessiva introduzione di chilocalorie. Si può, eventualmente, porre attenzione alla quantità di sodio, che deve essere introdotto in misura limitata, e alla quantità di calcio. L'acqua è un'ottima fonte di calcio in quanto si ritiene che il calcio sia biodisponibile al 100%, cosa che, invece, non si verifica con il calcio contenuto in alimenti come il latte e i latticini del quale se ne assorbe il 30-40%.

Come possiamo mangiare tutti i giorni in modo equilibrato?

Seguendo delle semplici regole:

1. E' meglio suddividere l'alimentazione giornaliera in 3 pasti, oppure 3 pasti principali + 2 spuntini soprattutto nel caso di bambini e adolescenti, o per tutti gli individui che faticano a rimanere troppe ore senza introdurre cibo.

I 3 pasti principali dovrebbero essere così composti:

-colazione: è il primo pasto a seguito del digiuno notturno e quindi serve per riattivare il nostro metabolismo e introdurre le energie necessarie per iniziare la giornata. Dovrebbe prevedere alimenti di facile digestione e pronta utilizzazione energetica come cereali, ovvero zuccheri complessi e semplici, senza eccedere nelle quantità e proteine. L'apporto calorico con la colazione dovrebbe rappresentare il 15-20% delle chilocalorie totali che rappresentano il fabbisogno giornaliero.

-spuntino: in tutti i casi in cui si sente la necessità di interrompere le ore di digiuno tra colazione e pranzo e in tutti i casi di colazione scarsa, si può consumare un frutto o uno yogurt, alimenti che non devono apportare più del 5% dell'energia totale giornaliera.

-pranzo: dovrebbe rappresentare il pasto più consistente della giornata, pari al 40-50 % dell'energia totale, in quanto le chilocalorie introdotte con questo pasto possono essere spese nelle attività del pomeriggio.

-spuntino: anche per lo spuntino pomeridiano si consiglia di non superare il 5% delle chilocalorie del fabbisogno energetico e quindi di consumare alimenti leggeri e di facile digestione.

-cena: la cena rappresenta l'ultimo pasto prima del digiuno notturno, per questo è sbagliato evitare di consumarla, il nostro organismo rimarrebbe troppe ore a digiuno innescando quelle reazioni metaboliche che portano all'impovertimento delle nostre riserve energetiche, ma è anche sbagliato consumare alimenti ricchi di grassi e perciò di difficile digestione. Infatti una cena sana ed equilibrata dovrebbe apportare circa il 30-40% delle calorie totali, dunque un po' meno di quelle del pranzo, conseguenti al fatto che solitamente dopo cena non si pratica un'adeguata attività fisica per bruciare le chilocalorie introdotte in eccesso.

2. Variare gli alimenti anche nell'arco della giornata

Gli alimenti possono essere classificati in 5 grandi gruppi sulla base dei principali nutrienti che contengono:

C= pasta, riso, pane, crackers, grissini, farine, patate, polenta, castagne, farro, orzo.....

P= carne, pesce, uova, legumi, insaccati...

L=latte e derivati (formaggi, yogurt, panna, budini.....)

G=grassi da condimento (oli, burro, strutto..)

V=vegetali (frutta e verdura)

Il gruppo **C** è costituito da alimenti che contengono soprattutto carboidrati semplici e/o complessi. Tra i carboidrati complessi i più rappresentativi nella nostra alimentazione sono i cereali. La loro funzione è quella di fornire energia prontamente utilizzabile al nostro organismo, per questo un'alimentazione equilibrata deve fornire una buona dose di questi alimenti ogni giorno. Inoltre, contengono anche vitamine del gruppo B, necessarie per il corretto utilizzo di tutti i nutrienti.

Il gruppo **P** è costituito da alimenti che contengono soprattutto proteine sia di origine animale (carne, pesce, uova) sia di origine vegetale (legumi). Le proteine sono i "mattoni" del nostro organismo, ovvero servono a costruire i tessuti nuovi o a riparare quelli danneggiati. In un'alimentazione equilibrata è opportuno non esagerare con le proteine di origine animale perché spesso associate a grassi e colesterolo, e consumare almeno 2-3 volte alla settimana alimenti come i

legumi che, oltre ad avere un contenuto in proteine simile a quello delle carni senza apportare colesterolo e grassi saturi, sono naturalmente ricchi di fibra.

Il gruppo **L** è costituito da alimenti che contengono soprattutto calcio e proteine. Il calcio è necessario per il corretto sviluppo e mantenimento della massa ossea. Tra gli alimenti che appartengono a questo gruppo sono da preferire quelli a minor contenuto di grassi, come il latte parzialmente scremato, i formaggi più magri.

Il gruppo **G** è costituito da grassi di origine vegetale e animale, ma anche da vitamine come la A, la D, la E e la K. I grassi rappresentano una fonte energetica concentrata e duratura. Alcuni grassi contenuti negli alimenti devono essere consumati in quantità limitate in quanto potrebbero contribuire allo sviluppo di alcune patologie: sono i grassi contenuti nel burro, nella panna, nello strutto. I grassi invece contenuti nell'olio extravergine di oliva e quelli contenuti nel pesce hanno una funzione protettiva nei confronti di alcune malattie e quindi sono da preferire.

Il gruppo **V** è costituito da alimenti che contengono fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti. La fibra svolge diverse azioni: regola la funzionalità intestinale, contribuisce al senso di sazietà, diminuisce l'assorbimento degli zuccheri semplici e del colesterolo. Le vitamine contribuiscono a regolare le funzioni del nostro organismo. I sali minerali sono necessari per il corretto funzionamento dei nostri muscoli, per l'attività del sistema nervoso, per le reazioni che utilizzano i nutrienti per ricavarne energia. Gli antiossidanti contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi, specie reattive che si formano fisiologicamente con l'avanzare dell'età.

3. Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci e preferire i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grassi e zuccheri e più amido, quindi più zuccheri complessi a scapito di quelli semplici, che sono da consumare in minor quantitativo. Ad esempio tra i biscotti sono da preferire quelli secchi, senza farciture come marmellate, ricche di zuccheri semplici, o creme, ricche di grassi oltre che di zuccheri semplici. Tra le torte ugualmente sono da preferire quelle semplici, come la torta di mele, piuttosto che quelle farcite etc.

4. Moderare il consumo di sale. Il sale, o cloruro di sodio, è contenuto in moltissimi alimenti e preparazioni alimentari nonché in condimenti come senape, ketchup, maionese e dadi da brodo. Per la sua larga diffusione negli alimenti che quotidianamente appaiono sulle nostre tavole, è facile superare il consumo raccomandato di 2-2,5g di sodio (Na), pari a 5-6 g di sale. Un consumo eccessivo di sodio è pericoloso soprattutto negli individui ipertesi ma i benefici di una alimentazione a basso contenuto di sale sono a carico anche del tessuto osseo, di cui migliora la resistenza, del cuore, dei vasi e dei reni, di cui migliora la funzionalità. Infine si raccomanda di scegliere sempre il sale iodato.

6. Limitare il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi (insaccati, formaggi, carni rosse...) e consumare frequentemente pesce, ricco di grassi insaturi essenziali omega 3 (ω -3) e omega 6 (ω -6). Tra i condimenti preferire l'olio di oliva o comunque oli vegetali a burro e strutto.

5. Moderare il consumo di alcolici. Uno o due bicchieri di vino a media gradazione alcolica (9-11%) per pasto è quanto viene raccomandato nelle Linee Guida 2003. L'alcool apporta chilocalorie (7 per ogni grammo) che devono essere considerate nel computo delle chilocalorie giornaliere per raggiungere il nostro fabbisogno energetico.

6. Bere almeno 1,5-2 litri di acqua ogni giorno. L'acqua è un vero e proprio nutriente, inoltre il nostro organismo è costituito per almeno il 70% da acqua. E' necessario bere anche quando non

siamo sottoposti a sudorazione eccessiva come in estate, per mantenere il livello di acqua necessario alla costituzione del nostro organismo. Il consumo di alimenti vegetali apporta acqua: questa è la ragione per cui nei periodi di grande caldo è raccomandata l'aumentata introduzione di questi alimenti.

Come posso utilizzare la nuova etichettatura degli alimenti Il Gigante per seguire queste regole e alimentarmi in modo corretto?

Esempi di abbinamenti colorimetrici per realizzare un pasto equilibrato:

Esempio 1.

Fagottini al formaggio e spinaci

	g/100g prodotto	g/porzione (120g)	% LARN	LARN
Valore energetico	180 kcal/kJ 752	216 kcal/kJ 902	10,8	kcal2000/8360kJ
Proteine	2.7	3.2	4,6	70g
Carboidrati	19.8	23.8	7.9	300g
Di cui zuccheri	1.1	1.3	1,9	70g
Grassi	9.5	11.4	19,7	58g
di cui acidi grassi saturi	5.5	6.6	30	22g
Fibre alimentari	2.2	2.6	10,4	25g
Sodio	0.54	0.65	32,5	2g

L'etichetta ci dice che si tratta di un primo piatto in cui la quantità di grassi è abbastanza elevata, in particolare di quelli saturi e di sodio (sale). E' quindi possibile abbinarlo a un secondo piatto, costituito ad esempio da una porzione di prosciutto cotto che, apportando proteine, ma pochi grassi e sodio, non aumenta sensibilmente l'apporto di questi nutrienti. Per completare il secondo piatto, il prosciutto cotto può essere associato a un contorno come insalata o altre verdure, crude o cotte, condite con un cucchiaino di olio (extravergine) d'oliva o a un frutto.

Prosciutto cotto

Valore energetico	Valore per 100g	Valori per porzione di 50 g	% LARN	LARN
Kcal	109	55	3	2000 kcal
Kj	458	229		8360 kJ
Proteine	21 g	10,5	15	70g
Carboidrati	0,5 g	0,25	0,1	300g
Di cui zuccheri	0,5 g	0,25	0,35	70g
Grassi	2,5 g	1,25	2,2	58g
Di cui saturi	0,9 g	0,45	2	22g
Fibra alimentare	0	0	0	25g
Sodio	0,7 g	0,35	17,5	2g

Esempio 2.

Pizza alle zucchine con crema di crescenza

	g/100g prodotto	g/porzione pizza (410 g)	% LARN	LARN
Valore energetico	945 kJ/225 kcal	3875 kJ/924 kcal	46,3	8360 kJ/2000 kcal
Proteine	9,5	39,0	55,7	70g
Carboidrati	25,0	102,5	34,2	300g
di cui: Zuccheri	3,1	12,7	18,1	70g
Grassi	9,0	36,9	63,6	58g
di cui: Saturi	5,1	20,9	95	22g
Fibre alimentari	3,2	13,1	52,4	25g
Sodio	0,6	2,5	125	2g

L'etichetta ci dice che si tratta di un piatto unico, in cui l'apporto dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) è elevato, il sodio addirittura supera il quantitativo giornaliero consigliato. È opportuno abbinare questo piatto a una porzione di frutta o a una di verdura poco condita, alimenti a scarso contenuto di sodio.

Esempio 3.

Minestrone di verdure surgelato

Valori medi per 100 g di prodotto:	porzione 275g	% LARN	LARN
valore energetico: 46 kcal / 191 kJ,	127 kcal/525 kJ	6	2000 kcal/8360 kJ
proteine: 1,8 g,	5g	7	70g
carboidrati: 3,9 g,	11g	3,7	300g
di cui zuccheri: 0 g,	0g	0g	70g
grassi: 2,1 g,	5,8g	10	58g
di cui saturi: 0,3 g,	0,8g	3,6	22g
fibre alimentari: 2 g,	5,5g	22	25g
sodio: 0,33 g.	0,9g	45	2g

L'etichetta ci dice che è un primo piatto che apporta discreti quantitativi di proteine e grassi e livelli non trascurabili di sodio.

L'abbinamento potrebbe essere con un una porzione di pasta di semola (40g) per aumentare l'apporto di carboidrati e realizzare un primo piatto completo anche dal punto di vista proteico.

Il secondo piatto potrebbe essere costituito da una porzione di ricotta, che aumenterebbe la quota di proteine e grassi senza aumentare sensibilmente il sodio, abbinato a un frutto o una porzione di insalata.

Ricotta

Valore energetico	Valore per 100g	Valori per una porzione (100 g)	% LARN	LARN
Kcal	153	153	7,5	2000 kcal
Kj	635	635		8360 kJ
Proteine	8,9 g	8,9 g	13	70g
Carboidrati	3,4 g	3,4 g	1,1	300g
Di cui zuccheri	3,1 g	3,1 g	4,4	70g
Grassi	11,5 g	11,5 g	20	58g
Di cui saturi	7,9 g	7,9 g	36	22g
Fibra alimentare	0	0	0	25g
Sodio	0,09 g	0,09 g	4,5	2g

Perché Il Gigante ha posto un codice alfabetico (C, P, L, G, V) sulla confezione di ogni alimento?

-Per identificare l'appartenenza di quell'alimento a uno dei cinque grandi gruppi di alimenti.

- Perché un'alimentazione equilibrata deve essere varia e quindi bisogna scegliere, tutti i giorni, alimenti tra i cinque gruppi e non di un solo gruppo.

- Perché nel caso dei piatti pronti posso sapere se deve essere considerato come piatto unico, ovvero che sostituisce un pasto completo, o come integrarlo. Esempio: nel caso di lasagne pronte, un piatto solitamente a base di pasta, ragù di carne, il tutto condito da besciamella e formaggio, le sigle C+L+P indicano la presenza di quasi tutti i nutrienti e quindi sarà sufficiente una porzione di verdura o frutta (V) per renderlo un pasto completo.

-Perché ci aiuta a comporre la nostra alimentazione giornaliera in modo equilibrato, per esempio:

Colazione: 200g latte o 125g yogurt (L) + 40g fette biscottate o biscotti (C) + 10g marmellata (C) + un frutto 150g (V) → **318-328 kcal**

Pranzo: 80g pasta al pomodoro (C) + 150g carne o pesce (P) + 200g verdure di contorno (V) + 20g olio di oliva (G) + un panino 50g (C) → **850-868 kcal**

Cena: 100g minestrone di verdure (V) con 40g di pasta + una porzione di 100g formaggio (L) + 200g contorno di verdure (V) + 20g olio di oliva (G) + un panino 50g (C) + un frutto 150g (V) → **790 kcal**

Questi esempi di alimentazione giornaliera equilibrata indicano che tutti i codici alfabetici sono presenti e non ci sono eccessi di un alimento a scapito di altri

Cosa vuol dire avere uno stile di vita attivo?

Vuol dire sfruttare ogni occasione per muoversi:

se cammino invece di prendere l'autobus, se porto a spasso il cane, consumo circa 2,6 kcal/minuto, se salgo le scale invece di prendere l'ascensore, se faccio i lavori domestici, consumo circa 3,5 kcal/minuto.

Se vado a ballare consumo da 4,3 kcal/minuto in un ballo lento a 11,3 kcal/minuto in un ballo veloce.

Queste attività sono semplici, non richiedono attrezzature per svolgerle ma solo la buona volontà di metterle in atto e di prendersi cura di se stessi. Inoltre, non si tratta di attività “estreme” ma solo di attività ricreative.

È opportuno distinguere tra attività fisica ed esercizio fisico. Un'attività fisica è una qualsiasi delle attività sopra indicate: camminare, salire le scale, ballare, fare giardinaggio, fare i lavori di casa, andare in bicicletta. Un esercizio fisico è invece programmato per mettere in funzione un determinato gruppo di muscoli e ha regole precise di svolgimento.

La progettazione di un'attività fisica come quelle indicate può essere condotta da ognuno di noi. Quali sono gli aspetti da prendere in considerazione?

- la frequenza: quante volte alla settimana devo praticare attività di movimento?
- la durata: quanto tempo deve durare la mia attività fisica?
- l'intensità: quanto veloce devo camminare o correre?

La risposta alla **frequenza** da dare alla mia attività fisica è la più facile: tutte le volte che posso. Come detto sopra, fare le scale invece di prendere l'ascensore, andare al lavoro in bicicletta, fare una camminata all'aria aperta. A volte tutto questo sembra irrealizzabile perché il posto di lavoro è lontano, perché le condizioni atmosferiche ci fanno desistere dal prendere un mezzo alternativo all'auto, perché quando si va a fare la spesa si devono portare a casa borse pesanti e ingombranti e infine perché dopo il lavoro devo tornare in fretta a casa per preparare la cena e occuparmi della famiglia. E allora come posso svolgere una qualunque attività fisica?

Per esempio:

portare i figli a scuola o a svolgere le loro attività sportive o ricreative andando a piedi mentre i figli sono in piscina (o in palestra o al campo di calcio) faccio una camminata lì intorno fare la spesa spesso in modo da evitare borse pesanti sfruttare i fine settimana o, comunque, i giorni di riposo per muoversi: è meglio perdersi una trasmissione televisiva piuttosto che andare incontro al deterioramento della propria salute per mancanza di movimento!!

Potrà sembrare drastico ma ci vuole il contributo di tutta la famiglia e tutti trarranno beneficio dal cambio di abitudini.

A queste modifiche delle abitudini giornaliere si può aggiungere, se è possibile, la pratica di uno sport per 2-3 volte la settimana: una partita a tennis, una nuotata in piscina.

La **durata** è, almeno in parte, commisurata alla frequenza: le ricerche in campo biomedico assicurano che sono sufficienti 30 minuti di attività fisica ogni giorno per “tenere a bada” il rischio di patologie che, anche se non gravi, a lungo andare logorano l'organismo.

Quali sono le patologie che traggono beneficio dalla pratica dell'attività fisica?

- l'ipertensione
- la quantità di grassi nel sangue (trigliceridi e colesterolo)
- la glicemia

Inoltre, l'attività fisica è benefica per la stabilità dello scheletro, per la sensazione di benessere che procura e perché cambia la composizione del corpo portando, in funzione dell'età a cui è svolta, alla perdita di massa grassa e alla ricostituzione di massa magra.

Per quanto riguarda l'**intensità** è opportuno stabilire, possibilmente insieme al proprio medico, il programma da seguire. È stato dimostrato che l'organismo si abitua senza grandi sforzi all'attività fisica moderata e che un'attività moderata svolta per 20-30 minuti è più benefica di un'attività intensa che può essere addirittura dannosa quando l'organismo non è preparato.

Se è da tempo che non sottoponiamo i nostri muscoli a un minimo di lavoro, dobbiamo avere la costanza di riabitarli e pazienza se le prime volte saranno un po' doloranti: ricordiamo che lo sforzo muscolare che stiamo facendo è indirizzato al nostro benessere e il nostro benessere è impagabile.

Come posso capire se il mio peso è “giusto”?

- con il calcolo dell'indice di massa corporea (IMC o BMI= Body Mass Index)
- con una formula che mi dice se il mio peso è “ideale”

Calcolo di IMC: $\text{Peso in kg} : \text{altezza}^2 \text{ (in m)} = \text{IMC}$

Esempio: $58 \text{ kg} : (1,65 \text{ m})^2 = 58 : (1,65 \times 1,65) = 58 : 2,72 = 21,3$

21,3 è l'IMC: confronto questa misura con i valori riportati nella tabella sottostante

IMC	classificazione
12- 18,5	sottopeso
18,5 - 25	normale
25-30	sovrappeso
30-35	obeso
> 35	gravemente obeso

.... e deduco che il mio peso, rientrando nella classificazione “normale”, è adeguato al mio corpo. Il parametro IMC è molto utilizzato perché è un sistema semplice, non invasivo e che non richiede l'utilizzo di apparecchiature costose: ha l'indubbio vantaggio di correlare bene con la massa grassa.

Oppure posso utilizzare la *formula di Lorenz* che, come spesso avviene con le formule di questo tipo, non è perfetta perché non tiene conto dell'età e della struttura scheletrica ma è molto utilizzata per il calcolo del peso ideale.

Peso ideale Uomini = altezza in cm – 100 – [(altezza in cm – 150)/4]

Peso ideale Donne = altezza in cm – 100 – [(altezza in cm – 150)/2]