

**Guida**

**Calorie**

**Guida**

**Caloria:  
unità di  
misura del  
valore  
energetico  
degli alimenti**

# Esperte

La guida «Calorie» è il frutto della gentile collaborazione con le nutrizioniste e le esperte di scienze motorie citate di seguito.

Stéphanie Bieler (nutrizionista BSc BFH)



lavora presso la Società Svizzera di Nutrizione (SSN) a Berna. È a capo del servizio informativo gratuito Nutrinfo, che risponde alle domande sull'alimentazione.

➔ [www.sge-ssn.ch/it](http://www.sge-ssn.ch/it)

Dott.ssa Melanie Loessner (Dr. oec. troph.)



lavora come nutrizionista libera professionista. È titolare della piattaforma online Vitamintexte e sostiene anche progetti nei campi dell'alimentazione e dei prodotti alimentari.

➔ [www.vitamintexte.ch](http://www.vitamintexte.ch) (solo in tedesco)

Evelyne Dürr (MSc in scienze motorie all'ETH)



lavora presso Helsana dal 2014. Nella sua funzione di specialista Gestione della salute, si occupa del settore Prevenzione e promozione della salute per i clienti.

➔ [www.helsana.ch/it](http://www.helsana.ch/it)

Le esperte hanno affiancato il team della redazione fornendo consulenza informativa e redazionale.

# Sommario

## Informazione

### 4 Fatti e cifre

Dal sandwich di Elvis al punto di beatitudine

### 6 Cosa sono le calorie?

Come le misuriamo e le definiamo

### 8 Assorbimento e utilizzo

Ecco come gli alimenti si trasformano in energia

### 10 Fattori biologici

Età, sesso, massa e geni

### 12 I nutrienti principali

Proteine, carboidrati e lipidi

### 14 La giusta misura

Ecco come orientarsi

### 16 IMC nel mondo

Dove vivono le persone più corpulente e dove quelle più magre?

## Azione

### 18 Bilancio calorico

Il peso è una questione di equilibrio

### 20 Vero o falso?

Miti e verità sull'alimentazione

### 24 Una questione di consumo

Una galleria fotografica sulle calorie

### 34 L'equilibrio

Ecco come influenziamo il nostro bilancio calorico

### 42 Più movimento, ma come?

14 semplici consigli per muoversi di più nella vita quotidiana

### 44 Zero zuccheri

Dobbiamo rinunciare allo zucchero?

### 46 Digiuno

Melanie Loessner sul digiuno intermittente

### 48 Il digiuno nelle culture e nelle religioni

Regole e cerimonie

## Contatto

### 50 Aut aut?

Bomba calorica o dieta leggera? A voi la scelta

### 54 Just do it!

Cinque testimonianze, cinque successi

### 60 Glossario

Calorie dalla A alla Z



Altri consigli e testimonianze interessanti:  
[www.helsana.ch/it/blog](http://www.helsana.ch/it/blog)



### Sindrome da alimentazione notturna

Chi ne è affetto assume circa un quarto del fabbisogno calorico giornaliero di sera tardi o di notte. È una sindrome ancora poco studiata. Il ritmo alimentare sfasato causa disturbi del sonno o sovrappeso.

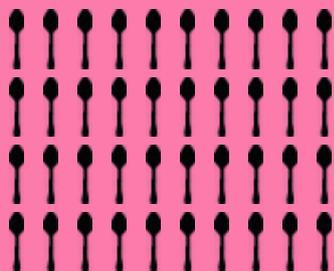


### 45 minuti di calcio intenso

sono necessari per smaltire le calorie di 100 grammi di cioccolato al latte.

# 31%

è la percentuale degli svizzeri in sovrappeso tra i 18 e i 75 anni d'età. Il 13 per cento è obeso. Ciò è quanto ha rivelato il primo sondaggio svizzero sull'alimentazione (2017).



### 40 al giorno

sono i cucchiaini di zucchero (pari a 160 grammi, ovvero al consumo medio australiano) ingeriti dal regista Damon Gameau sottoponendosi a un esperimento nel film-documentario «Zucchero! That Sugar Film». Dopo 60 giorni, pesava ben 8,5 chili in più.

### Tutto in uno

400 calorie dalla bottiglia: stando al produttore, gli alimenti liquidi Soylent sostituiscono un pasto coprendo il 20 per cento del fabbisogno di nutrienti giornaliero.

### Complotto sale, zucchero, grasso

Nel suo libro, Michael Moos spiega come le industrie alimentari ingannano i consumatori.



### Il sandwich preferito di Elvis

- 4 fette di pane in cassetta
- 4 fette di pancetta affumicata
- 1 banana
- 4 cucchiaini di burro di arachidi

Tostare il pane e soffriggere la pancetta finché non diventa ben croccante, tagliare la banana a rondelle. Spalmare su ciascuna fetta di pane un cucchiaino di burro di arachidi. Distribuire gli ingredienti su due fette e adagiarvi sopra le altre due. Rosolare il sandwich in padella con del burro. Ecco pronto lo snack da 1600 calorie per i Re.

### 100 anni

Ogimi: il villaggio giapponese dei centenari. La loro dieta tradizionale è uno dei motivi della loro longevità.



### Fun Fries

La porzione più grande di patatine fritte con formaggio e pancetta di McDonald's contiene 1285 calorie.

### «Dio ci ha donato il cioccolato per farsi perdonare dei broccoli»

Richard Paul Evans, scrittore americano



### Bliss Point

o «punto di beatitudine» è la concentrazione perfetta di zucchero, grassi o sale in un alimento industriale, che attiva il centro della ricompensa nel cervello. Uno stratagemma dell'industria alimentare che produce assuefazione nei consumatori.

# Cosa sono le calorie?

## Le calorie non sono nulla di negativo poiché ci forniscono energia preziosa.

La «caloria» è un'antica unità di misura dell'energia, ovvero della quantità di calore. È un termine che deriva dal latino «calor», cioè «calore». Una chilocaloria è l'energia necessaria per innalzare da 14,5 a 15,5 °C la temperatura di 1 litro di acqua. Questa unità di misura esprime anche l'energia assunta attraverso gli alimenti e quella di cui il nostro corpo ha bisogno per svolgere tutte le sue funzioni.

### Caloria o joule?

L'unità di misura dell'energia ufficialmente adottata a livello internazionale è il joule. Eppure, il valore calorico degli alimenti continua a essere espresso in entrambe le unità. In linea generale, parliamo di «caloria», ma il nome ufficiale è «chilocaloria». Quando si legge «1 grammo di zucchero contiene 4 calorie», si intendono, in realtà, 4 chilocalorie.

### Come si misurano le calorie?

Il valore calorico degli alimenti si misura in laboratorio con la cosiddetta «bomba calorimetrica», costituita da due recipienti. Quello esterno viene riempito di acqua, mentre in quello interno (la «bomba») viene introdotto un campione dell'alimento. Bruciando, quest'ultimo cede il calore prodotto all'acqua circostante. La differenza tra la temperatura iniziale e quella finale è l'energia di combustione.

Chilojoule contro chilocaloria  
1 kJ = 0,239 kcal  
1 kcal = 4,184 kJ

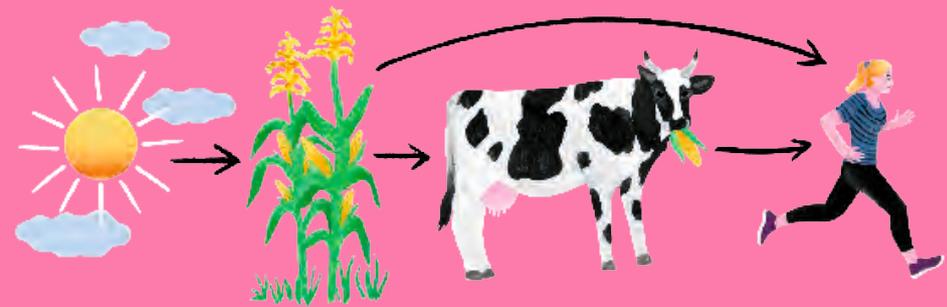
### Densità energetica

La quantità di calorie in un grammo varia a seconda degli alimenti. Il formaggio o le noci, ad esempio, possiedono un'alta densità energetica. La stessa quantità di verdure o frutta fornisce molte meno calorie.

### Calorie vuote

Gli alimenti contenenti «calorie vuote» non sono alimenti senza calorie. Al contrario: gli alimenti ricchi di calorie vuote apportano molta energia, di solito sotto forma di grassi o zuccheri, ma pochi altri nutrienti, tra cui vitamine, minerali, aminoacidi e fibre. Si tratta, in genere, di prodotti dolciari e da forno, patatine, cibi già pronti, fast food, bevande zuccherate e alcoliche. ●

Gli alimenti ricchi di calorie «vuote» apportano molta energia, saziano poco e non contengono pressoché micronutrienti.



### Ecco come si genera energia

L'energia solare permette alle piante di crescere. Queste convertono la luce solare in zucchero, cioè in carboidrati. Questo processo è detto «fotosintesi». Le piante sono fonte di nutrimento per animali ed esseri umani e apportano loro i carboidrati e altri nutrienti necessari. Se, dunque,

mangiamo della carne, il nostro organismo riceve indirettamente l'energia del sole che l'animale ha assimilato attraverso le piante. Da questa energia solare si genera, a sua volta, anche l'energia meccanica dei nostri muscoli.

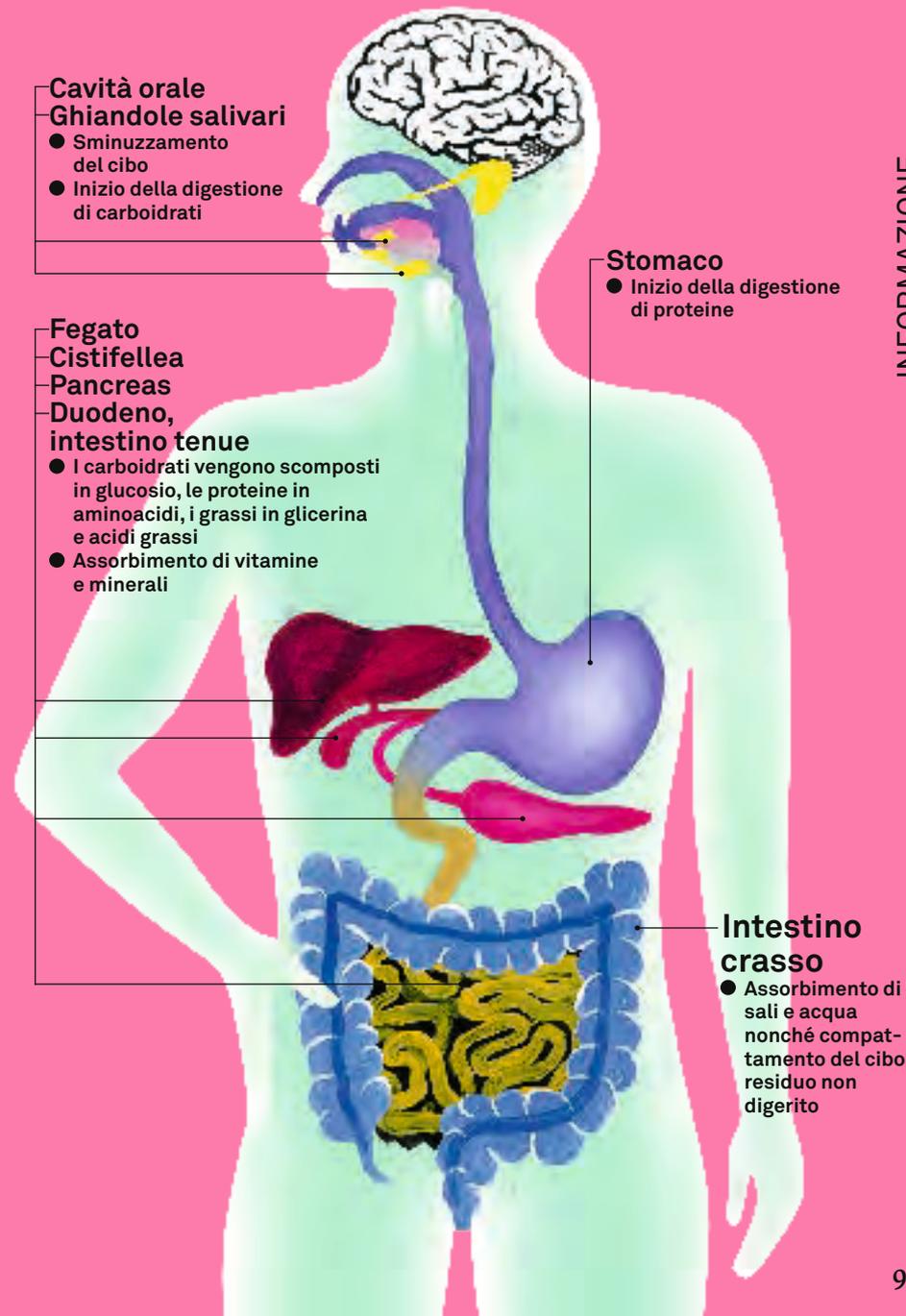
## Come si trasforma il cibo in energia? Un viaggio lungo le varie tappe nel corpo.

Ogni essere vivente ha bisogno di nutrirsi per vivere. Eppure, di un pezzo di pane o un bicchiere di latte il corpo non se ne fa ancora niente. Perché sia assimilato e trasformato in energia, il cibo deve essere prima scomposto nei suoi costituenti. Durante il percorso dalla bocca allo stomaco attraverso l'esofago, il cibo viene sminuzzato. Già qui hanno luogo le prime fasi della digestione. Nell'intestino tenue (in particolar modo, nel duodeno) ha sede la vera e propria digestione, in cui i componenti costitutivi dell'alimento, come gli aminoacidi o lo zucchero, vengono immessi nel flusso sanguigno e trasportati in tutto il corpo. I vasi linfatici assorbono i grassi, mentre i residui non digeriti passano all'intestino crasso e vengono espulsi con le feci.

La quantità di energia necessaria al corpo dipende da molti fattori. Persino il metabolismo basale, cioè il dispendio energetico del corpo a completo riposo, varia da individuo a individuo. In un adulto, si aggira in media intorno alle 1300-1500 calorie al giorno. Gran parte di questo dispendio serve al corpo per mantenere costante la sua temperatura (36-37 °C). Gli organi che consumano più energia (il 24 per cento) sono i muscoli. Chi ha più muscoli ha un metabolismo basale più alto. A seconda dello sforzo fisico che facciamo, abbiamo bisogno di altra energia. Se si svolge un'attività fisica normale, sono necessarie, quindi, in media circa 1800-2500 calorie in tutto. ●

Percentuale del consumo energetico giornaliero del corpo a riposo

- 24% muscoli
- 22% fegato
- 19% cervello
- 10% reni
- 7% cuore
- 4% tessuto adiposo
- 14% altro



## Fattori biologici

**Il fabbisogno energetico è individuale e non dipende solo dall'attività fisica, ma anche dall'altezza, dal patrimonio genetico o dallo sviluppo.**

### Sesso

Gli uomini hanno un metabolismo basale più alto rispetto alle donne. Anche solo per mantenere il normale svolgimento dei processi fisiologici, essi hanno quindi bisogno di più calorie delle donne, che in media sono meno alte, pesano meno e hanno meno muscoli. Anche il fabbisogno di certi minerali e vitamine è superiore negli uomini che nelle donne. Tuttavia, l'organismo femminile necessita, prima della menopausa, di più ferro per produrre nuova emoglobina.

### Età

Le esigenze del corpo variano in base all'età. In rapporto al peso, l'età in cui abbiamo bisogno di più energia è quella del lattante. Per crescere, i neonati necessitano di più grasso e proteine rispetto alla loro altezza. In età adolescenziale, si assiste a un'ulteriore fase di sviluppo che termina a circa 20 anni. Dopodiché, il fabbisogno energetico diminuisce progressivamente, così come, dai circa 35 anni in poi, la massa muscolare. Un 60enne ha bisogno in media di 200 calorie in meno di un 25enne per mantenere il suo metabolismo basale.

## Fattori genetici

Il fabbisogno energetico non dipende solo da cosa si mangia, ma anche da chi lo mangia: il nostro patrimonio genetico incide, infatti, altrettanto, su come il corpo reagisce ai nutrienti assunti, ad esempio, se tolleriamo il fruttosio e il lattosio o in quanto tempo smaltiamo l'alcool dall'organismo. Un altro esempio potrebbe essere la caffeina. La capacità del corpo di metabolizzare questa sostanza dipende da certi enzimi, il cui numero varia da individuo a individuo. Ecco perché questo stimolante non ha lo stesso effetto su tutti.

Anche la predilezione per il dolce sembra risiedere in parte nei geni. E viceversa, anche il cibo e lo stile di vita influiscono sui nostri geni. Lo studio di queste influenze si chiama epigenetica. Ne è un esempio strabiliante la gravidanza: già nel grembo materno, il feto percepisce molto del mondo esterno. Queste esperienze incidono sui geni. Se, durante la gestazione, la madre prende molto peso, il bambino corre un rischio maggiore di essere più avanti in sovrappeso.

## Costituzione

L'architettura scheletrica, la composizione corporea e il metabolismo dipendono, fino a un certo grado, gli uni dagli altri. Se un individuo è alto e longilineo, di natura molto muscoloso o piuttosto robusto, anche ciò influirà sul metabolismo basale. Il fabbisogno energetico di base di una persona minuta e non molto alta tende a essere inferiore a quello di una alta e corpulenta.

La nutrigenetica studia le correlazioni tra patrimonio genetico e nutrizione. Uno degli obiettivi di questa scienza è la nutrizione personalizzata attraverso un test genetico. Sappiamo già in che modo i geni determinano la reazione del corpo ad esempio al sale, al grasso o alla caffeina, ma per molto altro si brancola ancora nel buio. Ed è per questo che dai test dei nostri geni non è ancora possibile trarre conclusioni precise.

# I nutrienti principali

**Le proteine, i carboidrati e i lipidi sono i nutrienti principali nella nostra dieta, in grado di fornire energia al nostro corpo.**



## Proteine

Le proteine sono costituenti fondamentali in grado di rigenerare cellule e tessuti. Nel plasma sanguigno, esse servono inoltre a trasportare sostanze come vitamine o ferro e sono elementi costitutivi di liquidi corporei e secrezioni. L'apporto raccomandato ammonta per gli adulti a 0,8 grammi di proteine per ogni chilogrammo di peso corporeo, lievemente più alto, invece, per gli sportivi. Una persona che pesa, ad esempio, 65 chilogrammi avrebbe bisogno di circa

1 grammo di proteine fornisce 4 chilocalorie.

50 grammi di proteine al giorno. Un petto di pollo da 100 grammi contiene circa 25 grammi di pro-

teine, un decilitro di latte intero circa 3. Un'assunzione eccessiva di proteine sovraccarica l'organismo e, soprattutto, i reni. Le persone sane non soffrono di carenza di proteine, a meno che non seguano una dieta estremamente unilaterale.

## Carboidrati

I carboidrati rappresentano un'importante fonte di energia nella nostra dieta. Il nostro cervello e i globuli rossi attingono, infatti, la loro energia esclusivamente da questo nutriente e necessitano di circa 180 grammi di glucosio al giorno. Un eccesso di carboidrati ed energia viene immagazzinato sotto forma di lipidi di deposito. Esistono tre tipi di carboidrati: i monosaccaridi (come il glucosio o il fruttosio), i disaccaridi (come qualsiasi zucchero che aggiungiamo negli alimenti) e i polisaccaridi (ad es. l'amido nelle patate o le fibre). Mentre i monosaccaridi passano rapidamente nel sangue, i polisaccaridi vengono scomposti in più fasi, prolungando il senso di sazietà.

1 grammo di carboidrati fornisce 4 chilocalorie.

## Lipidi

I lipidi (o grassi) sono, tra tutti, i nutrienti più energetici: un grammo di lipidi fornisce più del doppio delle calorie apportate da carboidrati e proteine. I lipidi proteggono i nostri organi, isolano dal freddo e favoriscono l'assorbimento di vitamine liposolubili. I grassi veicolano anche il sapore e conferiscono un senso di sazietà. Gli acidi grassi si suddividono in saturi e insaturi. Quelli saturi, di cui il corpo ha bisogno solo in piccole quantità, fungono innanzitutto da fonte di energia. Gli acidi grassi polinsaturi, acido linolenico e linoleico, invece, sono fondamentali: il nostro organismo non è in grado di produrli da sé e deve quindi assumerli per mezzo dell'alimentazione (ad es. con l'olio di lino). ●

1 grammo di grassi fornisce 9 chilocalorie.

## Quanto dovrebbe pesare una persona sana? Ecco come orientarsi.

Troppo grasso, troppo magro... Secondo l'Ufficio federale di statistica, un adulto su due cambierebbe il proprio peso. A sorprendere è che molti di questi hanno, dal punto di vista medico, un peso normale. I metodi di misurazione servono come primo passo per appurare se il proprio peso è nella norma. Ciò che conta di più, però, è stabilire un rapporto sano con il proprio corpo. Soprattutto i giovani, che devono ancora abituarsi al loro nuovo fisico, necessitano intorno a loro di modelli positivi perché possano sviluppare una percezione sana di sé. La sfida, che consiste nel trovare e mantenere il proprio peso forma, ci accompagna per tutta la vita, dato che i cambiamenti fisici sono all'ordine del giorno.

### A cosa servono i metodi di misurazione?

A riconoscere i rischi per la salute. Il sovrappeso favorisce l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, cancro, dolori articolari e alla schiena. Il sottopeso comporta spesso una carenza di nutrienti vitali, il che indebolisce il sistema immunitario, riduce la funzione muscolare, rallenta la guarigione delle ferite e spiana la strada all'osteoporosi.

**Indice di Massa Corporea (IMC)**  
Il metodo più diffuso è l'IMC (in inglese: BMI), che esprime il peso in funzione dell'altezza. Si calcola dividendo il peso (in chilogrammi) per l'altezza (in metri) al quadrato ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Per adulti e bambini si usano scale diverse. Una forma più avanzata dell'IMC è l'Indice di Massa Corporea Intelligente (IMCI), che considera

anche l'età e il sesso.

Entrambi i metodi non tengono conto né della corporatura né del rapporto tra massa grassa e massa magra. Ecco perché gli sportivi hanno spesso un IMC elevato senza però essere in sovrappeso.

### Circonferenza addominale

L'IMC può essere integrato con questo parametro nel caso in cui si volesse valutare il rischio di malattie concomitanti. Soprattutto il grasso concentrato all'interno della cavità addominale, il cosiddetto grasso viscerale, può compromettere la salute e provocare l'insorgere delle suddette malattie concomitanti.

I metodi di misurazione che tengono conto della circonferenza addominale sono: Waist-to-Height Ratio (WHtR), cioè il rapporto tra girovita e altezza, o il Waist-to-Hip Ratio (WHR), ovvero il rapporto vita-fianchi. Meno noto da noi è il Body Shape Index, in cui si misura il girovita all'altezza dell'ombelico. ●

Cifre

**18,5–24,9**

è nell'IMC l'intervallo di peso considerato normale secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).

**94 cm**

dovrebbe essere la misura massima del girovita negli uomini, mentre nelle donne 80 cm. Anche l'altezza di una persona è un fattore decisivo.

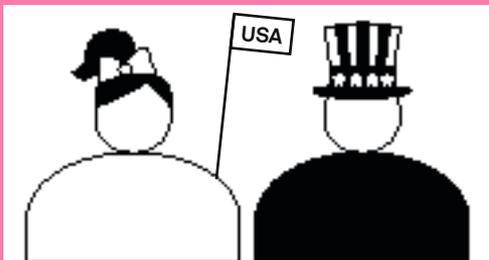
**50%**

Indicativamente, la misura del girovita non dovrebbe superare la metà della propria altezza.

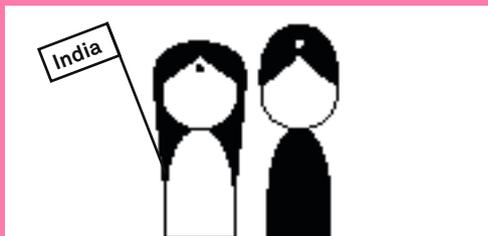
# IMC nel mondo

Quasi due miliardi di persone sono in sovrappeso, cioè con un IMC pari o superiore a 25. Ecco i singoli Paesi e i loro valori medi.

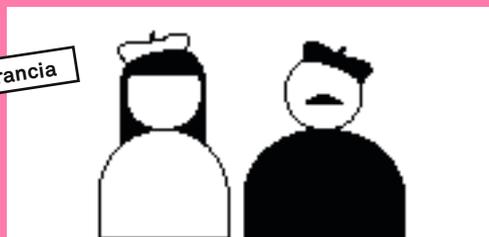
INFORMAZIONE



IMC 28,7      IMC 28,9



IMC 21,5      IMC 21,2



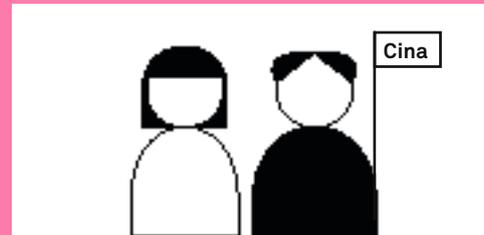
IMC 24,4      IMC 26,1



IMC 21,7      IMC 23,6



IMC 30,6      IMC 27,3



IMC 23,4      IMC 24,3



IMC 27,0      IMC 26,2



IMC 23,4      IMC 22,3



IMC 26,8      IMC 27,5



IMC 23,7      IMC 26,5

INFORMAZIONE

## Le donne più snelle

Nel confronto europeo, le svizzere (♀) hanno l'IMC medio più basso: 23,7. Tra gli uomini (♂) la situazione è diversa. Il loro IMC medio più basso si attesta a 26,5, non rientrando, nel confronto europeo, neanche tra i primi posti.

## Sviluppo dell'IMC in Svizzera:



## Bilancio calorico

Esistono vari fattori che incidono sul bilancio calorico. Chi risponde affermativamente a più domande dovrebbe riflettere sulle proprie abitudini.

**Al lavoro  
sto per lo più  
seduto.**

**Spesso  
mangiucchio  
per noia.**

**A casa mi  
muovo poco.**

**Una volta potevo  
mangiare  
di più e non  
ingrassavo.**

**Non faccio  
sport.**

➔ Calcolate il vostro fabbisogno calorico approssimativo:  
[www.sge-ssn.ch/mes-besoins-en-calories](http://www.sge-ssn.ch/mes-besoins-en-calories)  
(solo in francese)

## Vero o falso?

I nutrizionisti e i ricercatori in scienze motorie compiono continuamente nuove scoperte, confutando quelle vecchie. Ma cosa è vero?

### La colazione è importante

Fate colazione ogni mattina? Continuate a farlo. Probabilmente, non solo vi sentite più in forma ed efficienti, ma non siete tentati di mangiare snack tra i pasti.



Ciò che conta per stare attenti al peso è, innanzitutto, la quantità di energia totale distribuita nell'arco della giornata.

### Chi è magro vive più a lungo

Talvolta si è creduto che a vivere più a lungo fosse chi era magro, altre chi era più in carne. I ricercatori della Cambridge University hanno riesaminato circa 240 studi: a vivere più a lungo sono in



media quelli che hanno un peso normale. Sia nei soggetti sottopeso che in quelli sovrappeso si ha una più alta mortalità.

### Il grasso si trasforma in muscolo

Trasformare il grasso in muscolo non è possibile. Occorre bruciare i grassi e allenare i muscoli. Chi mette su muscoli innalza il proprio metabolismo basale. Un'alimentazione equilibrata, adeguata al



proprio fabbisogno, e l'attività fisica regolare sono buone premesse per un peso corporeo sano.

### Ossa pesanti

In tutti gli individui, le ossa pesano tra l'8 e il 10 per cento circa del normale peso corporeo. Gli scheletri femminili tendono a essere più leggeri di quelli maschili, ma la



differenza è al massimo del tre per cento. Anche i geni, la dieta, l'età e le sollecitazioni influiscono sulla composizione delle ossa.

### Mangiare piccante fa bruciare più calorie

La capsaicina contenuta nel peperoncino produce nel corpo una sensazione di calore. Questa sostanza sembra innescare in maggior misura il processo con cui le cellule convertono l'energia in calore, ma non fa aumentare il metabolismo energetico. Per accelerarlo, infatti, non serve altro che lo sport!



### Tremare fa dimagrire

Tremando si ha bisogno di più energia: il tono muscolare aumenta e le cellule adipose brune, i nostri «termosifoni», devono utilizzare più energia per mantenere costante la temperatura corporea. Buono a sapersi, ma per dimagrire serve tutt'altra strategia.



### Alimenti a calorie negative

Troppo bello per essere vero, ma le calorie negative non esistono. Nessun alimento brucia più energia nell'atto stesso di mangiare e nella digestione.



### Effetto yo-yo: le diete fanno ingrassare

Ridurre il cibo significa porre il corpo in una situazione di emergenza, costringendolo ad adattare il suo metabolismo. A causa di diete restrittive, esso va a stritolare il suo consumo energetico: oltre alla massa grassa, vanno infatti persi soprattutto acqua e proteine muscolari. Se ricominciamo a mangiare normalmente, il corpo rimane in modalità “risparmio” e immagazzina tutto ciò che può assimilare dal cibo. Inoltre, la massa muscolare persa comporta una riduzione del fabbisogno energetico di base. Nel



meno che non si dica, si riacquistano i chili persi se non di più.

### La frequenza cardiaca per bruciare i grassi è 120

Non si inizia a bruciare i grassi solo dopo 30 minuti di attività fisica o a una determinata frequenza cardiaca, ma sin dall'inizio dell'allenamento. Per ridurre il peso non importa se il corpo attinge la sua energia dalle riserve di carboidrati o di grassi. Ciò che conta è il bilancio energetico totale. ●



# Una questione di consumo

AZIONE

AZIONE

Il corpo funziona come un'auto: ognuno ha il proprio bilancio energetico, che dipende dal modello, dal peso, dalle prestazioni e dal carburante. L'unica differenza è che le auto non ingrassano...



**Giovani e anziani:** il nostro fabbisogno energetico cambia a ogni fase della vita. Crescendo rapidamente, i bebè hanno bisogno di una quantità di energia per ogni chilo di peso fino a tre volte superiore rispetto a quella di un adulto. Anche i bambini necessitano di più energia, da un lato perché crescono, dall'altro perché si muovono molto. Dai 25 anni in su, il fabbisogno energetico cala gradualmente, riducendosi di gran lunga dai 55 in poi. A quest'età, infatti, il tasso metabolico diminuisce sensibilmente e gli organi hanno bisogno di meno energia.



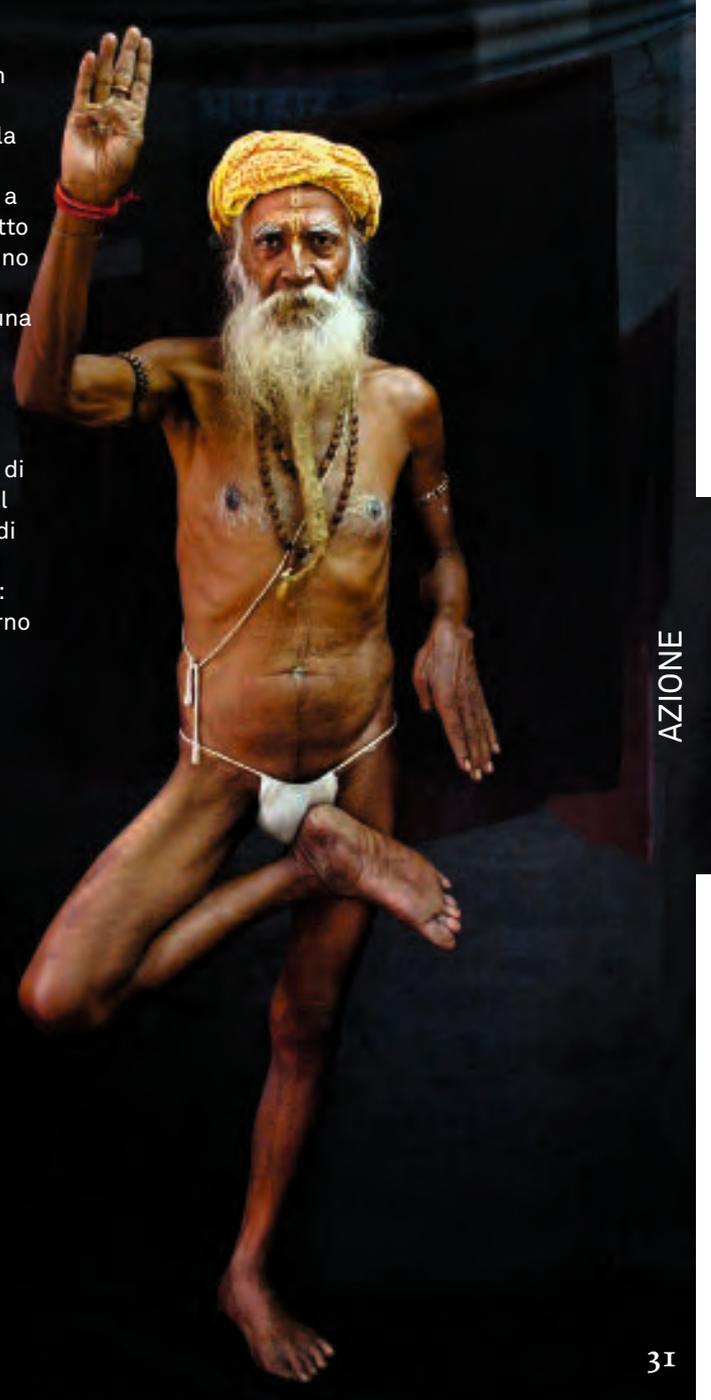


**Domanda e offerta:** nel corso di millenni, gli animali hanno adattato il proprio metabolismo energetico alle risorse alimentari. Il più grande animale della Terra, la balenottera azzurra, ha un bilancio energetico molto efficiente: divorando a ogni immersione krill e pesci, il gigante marino si procura un'energia di 90 volte superiore a quella consumata per l'intera immersione. Di questi opulenti pasti l'orangutan può farne tranquillamente a meno. In rapporto alle sue dimensioni, questi consuma meno calorie della maggior parte dei mammiferi.



AZIONE

**Minimo e massimo:** rimarrà per sempre un mistero perché taluni vogliono nutrirsi di sola aria e acqua, mentre altri non riescano mai a saziarsi. Tuttavia, il fatto che gli yogi non mangino per anni, come alcuni di loro sostengono, è una fandonia. Già solo per mantenere il calore corporeo e le funzioni vitali, un adulto ha bisogno generalmente di almeno 1300 calorie al giorno. A un lottatore di sumo giapponese non basterebbero di certo: questi divora ogni giorno fino a 20 000 calorie.



AZIONE



**Ieri e oggi:** gli uomini di Neanderthal vivevano prevalentemente della caccia di grandi animali come mammut, rinoceronti lanosi od orsi. I loro corpi erano quindi muscolosi. Tutto il contrario, insomma, dei moderni astronauti, che ricevono cibo molto nutriente supercompatto. Con 8 dl di alimenti liquidi coprono un fabbisogno giornaliero di 2000 calorie. Inoltre, per prevenire la degenerazione di ossa e muscoli nello Spazio praticano lo «Space-Fitness».

## L'equilibrio

Con le misure giuste e grande forza di volontà possiamo influenzare il nostro bilancio energetico.

### I Input

La fame non è una catastrofe, ma ci comportiamo come se lo fosse.

Ogni giorno, prendiamo in media circa 200 decisioni sull'alimentazione, alcune più e alcune meno consapevolmente. Ma di rado abbiamo davvero fame. A tentarci, spesso, è piuttosto il piacere. Ai nostri giorni, è normale per noi trovare al supermercato una vasta scelta di prodotti alimentari gustosi e molto energetici. Il nostro corpo reagisce a questi alimenti con appetito e fame permanente. Il nostro metabolismo perde così il suo equilibrio e noi prendiamo peso. Tra gli imputati figurano lo spilluzzicare permanente, l'abbondanza di carboidrati subito disponibili, ma anche

fattori come lo stress e la mancanza di sonno. Un bilancio energetico equilibrato può, invece, migliorare la qualità della vita e ci aiuta a rimanere sani. Come? Attraverso un'alimentazione equilibrata, tanta attività fisica e un peso normale. Quando si parla di calorie ingerite, cioè input, molti di noi pensano subito al conteggio delle calorie. Mangiare in maniera sana e gustosa, tenendo a bada le calorie, non è un'impresa poi così difficile se si tengono a mente alcuni accorgimenti: sono soprattutto gli alimenti ricchi di carboidrati a incidere di più sulla glicemia e sul metabolismo insulinico. Chi vuole evitare fluttuazioni glicemiche e attacchi di fame farebbe bene a ridurre lo zucchero e gli amidi nella propria dieta. Le calorie «vuote» si trovano soprattutto nelle patatine, nel pane bianco, nella pasta e nei dolci. Riducendone il consumo, si possono evitare calorie superflue.



\* Dati approssimativi per un giorno tipo, secondo il calcolatore del fabbisogno calorico su [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch) (solo in tedesco)

\*\* Calcolo calorie bruciate con Yazio.com



Anche le bevande offrono un grande potenziale di risparmio calorico. Gli svizzeri consumano in media 2,4 dl di bibite zuccherate al giorno. Il consumo di queste e soprattutto di prodotti light addizionati di dolcificanti fa impennare i livelli di glicemia. A lungo andare, ciò è deleterio.

Chi cucina da sé sa esattamente cosa mangia. Gli alimenti freschi e al naturale sono più salutari di quelli già pronti. I pasti fatti in casa sono di solito più leggeri dei menù già pronti del supermercato o del ristorante fast food. I prodotti alimentari industriali contengono spesso zuccheri nascosti. Fate un primo passo: sostituite gli yogurt alla frutta e muesli pronti zuccherati con yogurt al naturale e fiocchi di avena e di cereali nonché frutta fresca. I prodotti integrali, le noci e i legumi forniscono molte vitamine e proteine preziose. Gli alimenti freschi e colorati, cioè molta frutta e verdura, saziano eccellentemente pur avendo una densità energetica bassa e portano a tavola un po' di varietà.

### Il senso di sazietà

Se si mangia e si mastica lentamente, ci si sazia di più. Dopo circa venti minuti la parete dello stomaco si dilata innescando la pri-

ma sensazione di sazietà. Chi mangia più veloce, quindi, si accorge troppo tardi di essere già sazio. Un'insalata o della verdura cruda prima del pasto principale è una buona soluzione.

Il numero di calorie riportato sulle confezioni degli alimenti indica la quantità di energia convertibile in essi contenuta. Questo valore calorico viene determinato in laboratorio. Tuttavia, i valori non sono così precisi come fanno pensare le indicazioni. Alcuni assumono più calorie dalla stessa quantità di cibo e tendono, quindi, a ingrassare più di altri. Ciò dipende dalla predisposizione e dalla corporatura, ma soprattutto dalla massa muscolare. Altrettanto decisiva è la maniera con cui un alimento viene consumato: crudo, sminuzzato o cotto.

## 2

## Output

Contare le calorie è inutile.  
Meglio fare più movimento.

Solo se forniamo al nostro corpo meno energia di quanta ne abbia bisogno otteniamo un bilancio calorico negativo. Per raggiungere





questo obiettivo occorre ridurre la quantità di cibo o fare più attività fisica. L'ideale sarebbe mangiare meno e muoversi di più.

Ma ci siamo impigriti. Gran parte dei progressi tecnici dello scorso secolo si sono tradotti – direttamente o indirettamente – in un calo di attività fisica. Ci siamo abituati a ridurre al minimo o evitare del tutto l'attività fisica quotidiana per poi praticare sport, spesso faticoso o intenso, nel nostro tempo libero.

Dimagrire facendo solo sport è purtroppo un'impresa molto lunga, la cui difficoltà viene spesso sopravvalutata. Molte volte non si sa neanche esattamente quanta attività fisica sia necessaria per bruciare una determinata quantità di calorie e se i valori valgano per tutti. Ecco perché si raccomanda sempre più di muoversi il più possibile nella vita di tutti i giorni e di bruciare così regolarmente le calorie. Ciò rafforza i muscoli e l'apparato locomotore migliorando la resistenza.

Dare l'aspirapolvere, pulire il bagno o tagliare l'erba sono tutti lavori domestici e di giardinaggio che fanno sudare. Ci si accorge subito se non ci sente in forma. Perché, dunque, non trasformare tutte

queste seccature in un programma di sport per bruciare le calorie e migliorare la condizione fisica? L'uomo non è fatto per stare seduto, eppure trascorre la maggior parte del tempo stando seduto tutto il giorno. Quante ore al giorno rimanete seduti? Perché non utilizzare una standing desk? Oppure telefonare stando in piedi? O passeggiare durante una conversazione? È utile anche integrare delle camminate nella vostra vita quotidiana parcheggiando la macchina più lontano o scendendo e salendo sul tram a una fermata prima o dopo.

### Staccare la spina è importante

Il nostro sistema digestivo ha bisogno di tanto in tanto di una pausa. Una pausa naturale è quella di notte, quando dormiamo e non assumiamo cibi. Fare delle pause regolarmente anche di giorno ci aiuta a mantenere il peso o a perderlo. Alcuni nuovi approcci all'alimentazione e al digiuno permettono di pianificare tali pause e di ridurre così la produzione di insulina (cfr. pag. 46).

Altri fattori che influiscono sul metabolismo energetico sono il sonno e lo stress. La luce artificiale, le tante ore di lavoro allo scher-



mo o un deficit cronico del sonno scombussolano l'orologio biologico e mettono il nostro cervello in uno stato di eccitazione permanente. Una mancanza di sonno può provocare sovrappeso e altri problemi di salute. Molte volte, chi è stressato mangia troppo o è tentato di mangiucchiare più spesso snack.

### 3 Decidere con consapevolezza

A volte ci vuole grande  
forza di volontà.

Perché spesso è difficile raggiungere o mantenere il nostro peso ideale nella vita quotidiana? Per rispondere a questa domanda dobbiamo fare un passo indietro nella storia.

I nostri antenati vivevano di caccia e di raccolta, errando tutto il giorno in cerca di cibo. Essi mangiavano quel che trovavano. Ancora nomadi, restavano per giorni interi senza mangiare cibi solidi. Di cibo in abbondanza ce ne era solo per poco tempo.

Oggi, ciò ci sembra pressoché drammatico, ma questi periodi di

diggiuno involontari non nuocevano affatto. Anzi, permettevano di alleggerire l'organismo rendendolo più resistente.

A prescindere dalle nostre conoscenze sull'assunzione e il consumo di calorie nonché sul loro rapporto, ciò che conta, alla fine, è il fatto che spetta a noi decidere cosa e come mangiare e come ci muoviamo e ci rilassiamo. Per cambiare le nostre abitudini alimentari e di attività fisica bisogna avere pazienza e tenacia. Tanti piccoli cambiamenti apportati alle nostre abitudini ci aiutano, tuttavia, nel lungo termine, a condurre una vita più in movimento, rilassata e quindi sana. ●

#### Ecco come ingannare il vostro cervello

Volete riequilibrare il vostro bilancio energetico? Ecco cosa vi serve:

- i buoni propositi richiedono obiettivi realizzabili, ben chiari;
- formulate le cose in maniera positiva e precisa, ad es. «Mi concedo una striscia di cioccolato al giorno»;
- stabilite i tempi: «Questo mese corro 30 minuti al giorno.»;
- mettete per iscritto i vostri obiettivi. Controllate regolarmente se li avete raggiunti e formulate nuovi propositi.



## Più movimento, ma come?

Grazie a questi consigli pratici vi muoverete di più nella vita quotidiana.



**Aquafit  
nella vasca  
da bagno**

➔ Vantaggi per chi è attivo! Scaricate ora la nuova app Helsana+: [www.helsana.ch/plus](http://www.helsana.ch/plus)

Rimettete in sesto la bicicletta e potrete utilizzarla in qualsiasi momento.

**Allestite un centro fitness a casa vostra: sacco da boxe, pesi, tappetino da yoga.**

Ignorate i robot da cucina: impastate con le vostre mani e utilizzate la frusta da cucina.

**Andate a passeggio con il vostro quattro zampe. Non avete un cane? Chiedete al vostro vicino.**

Mentre aspettate l'autobus, fate ginnastica con i piedi.

**Spezzate la monotonia in ufficio: state in piedi piuttosto che seduti, camminate invece che stare fermi in piedi.**

**Fate una corsa fino a casa: prima solo 100 metri, poi 200 metri, più avanti l'intero tragitto.**

**Pulire non è divertente, ma tiene in forma.**

Partita di tennis anziché cena a lume di candela: fate una sorpresa al vostro partner!

**Durante la pausa, giocate a calcio o con il frisbee con i vostri colleghi.**

**Vacanze in movimento: organizzate il prossimo viaggio integrando anche dell'attività fisica.**

State in piedi su una gamba sola mentre vi lavate i denti e migliorerete il vostro equilibrio.

**Provate qualcosa di nuovo: fate giochi di destrezza, camminate sulla slackline, ecc.**

# Quanto zucchero fa male? Perché è difficile evitare lo zucchero? E cosa c'è di sbagliato nei prodotti «zero» e «light»?

### 1. Perché lo zucchero non è salutare?

Di per sé, lo zucchero non è nocivo. Al contrario, ne abbiamo bisogno per vivere perché ci rifornisce di energia. Ma è lo zucchero in eccesso a fare male.

### 2. Quanto zucchero si può assumere?

L'OMS raccomanda di non superare 6 cucchiaini al giorno (1 cucchiaino = circa 4 g). In Svizzera, gli adulti ne consumano in media ben 32.

### 3. Perché ci piacciono i dolci?

Per ragioni evolutive. A differenza delle sostanze amare, infatti, non esistono sostanze dolci che siano allo stesso tempo velenose. Il dolce è il sapore che infonde sicurezza.

### 4. Perché lo zucchero ci rende dipendenti?

Lo zucchero fa aumentare ra-

pidamente la glicemia provocando una sensazione di euforia. Il cervello produce serotonina, il nostro ormone della felicità. Tuttavia, l'effetto eccitante cala rapidamente, motivo per cui non tardiamo ad agguantare un'altra caramella.

### 5. Dove si nasconde lo zucchero?

Due terzi dello zucchero che consumiamo non è contenuto nel cioccolato e nei dolci, ma in altri prodotti: bevande zuccherate, prodotti da forno, muesli croccante, creme spalmabili, stuzzichini, conserve, yogurt alla frutta, cibi già pronti come pizza o tortellini, salse per insalata o ketchup.

### 6. Lo zucchero di canna è più salutare di quello bianco?

No. A far la differenza non è il tipo di dolcificante, ma la quantità. Non importa, dunque, se consumate zucchero bianco o un suo sostituto. Anche i dolcificanti naturali come lo sciroppo di acero, di agave



o il miele contengono zucchero. Occorre, quindi, consumare qualsiasi tipo di dolcificante con moderazione.

### 7. Quanto sono «light» i cibi light?

Nei cibi dichiarati «light» il grasso viene spesso rimpiazzato dallo zucchero, che funge da veicolo dei sapori, consentendo di mantenere tali cibi gustosi.

### 8. E cosa ne è delle bibite alla cola Zero?

Le bevande contenenti zucchero artificiale stimolano la produzione di insulina, proprio come lo zucchero. Il nostro cervello reagisce ai dolci privi di calorie con una sensazione di fame. Le calorie evitate bevendo la cola Zero si recuperano, quindi, poco dopo, con il

risultato che la glicemia sale subito di nuovo alle stelle.

### 9. Perché i bambini sono così golosi?

I più giovani hanno una soglia del dolce più elevata. Ecco perché, per piacere loro, un alimento deve essere più zuccherato.

### 10. Quale rischio comporta un consumo elevato di zucchero?

Mangiucchiando di continuo, il pancreas secerne ininterrottamente l'ormone insulina, grazie al quale lo zucchero nel sangue viene assorbito dalle cellule. A lungo andare, l'eccesso di insulina nel sangue può portare a un'insensibilità delle cellule all'ormone stesso. Gli esperti parlano di una insulino-resistenza, precursore del diabete. ●

## Il digiuno intermittente va sempre più di moda. La nutrizionista Melanie Loessner spiega perché questa forma di digiuno è così salutare.

### Signora Loessner, cosa s'intende per digiuno intermittente?

Si tratta di un approccio alimentare che alterna, a un determinato ritmo, fasi di completo digiuno a fasi di alimentazione. Rispetto al digiuno terapeutico, le fasi di astensione al cibo sono brevi.

### E qual è la differenza rispetto a una dieta?

In una dieta, il corpo deve cavarsela con meno calorie per un lasso di tempo più lungo, mentre con questo metodo si può mangiare normalmente. Risulta, quindi, più gestibile nella vita di tutti i giorni.

### Quali vantaggi ha questo digiuno?

Si può dimagrire e prevenire il diabete o l'ipertensione. Malattie infiammatorie, come asma, artrite, reumatismi o dolori cronici, insorgono più di rado o regrediscono a lungo termine. Nel complesso, ci sentiamo meglio e dormiamo più profondamente.

### Che effetto ha sul corpo l'astensione regolare dal cibo?

Consente ai nostri processi metabolici di fare una pausa. Mangiando in continuazione, il pancreas secerne ininterrottamente insulina, la glicemia sale, cala e risale. Prima o poi, il sistema non ce la fa più.

### Quali sono esattamente gli intervalli?

Il metodo più diffuso è il «5+2», in cui mangiamo normalmente per 5 giorni, mentre negli altri 2 assumiamo al massimo 600 calorie, preferibilmente sotto forma di alimenti ricchi di nutrienti, come frutta e verdura. Un altro metodo prevede di saltare un pasto in modo tale da non mangiare niente per 12-16 ore. È possibile anche praticare

questo digiuno per qualche giorno per depurarsi, come dopo le feste. A chi vuole iniziare questo percorso consiglio di rinunciare a tutti gli spuntini tra i pasti e di non mangiare niente per quattro o cinque ore.

### «Il corpo ha bisogno di pause più lunghe dal cibo.»

### Eppure si è sempre detto che è meglio consumare cinque pasti più piccoli al giorno che non tre grandi!

Questo approccio è considerato antiquato. Oggi sappiamo che il corpo ha bisogno di pause più lunghe dal cibo in modo da evitare picchi glicemici.

### Posso digiunare anche quando lavoro?

Certo. Questo metodo non comporta alcun calo significativo del rendimento. Chi lo sa è in grado di sopportare anche meglio uno stomaco che brontola.

### Può digiunare chiunque?

Sì, sempre che sia sano. I bambini, le donne incinte o in allattamento e chi soffre di disturbi alimentari non dovrebbero digiunare. Inoltre, chi prende medicinali, ad esempio per l'ipertensione, dovrebbe consultare prima un medico. Importante: durante il digiuno bisogna bere molto e solo bevande non zuccherate. ●



La Dott.ssa Melanie Loessner lavora come nutrizionista libera professionista. È titolare della piattaforma online Vitamintexte. Vive vicino al Greifensee nell'Oberland zurighese insieme a suo marito e ai suoi due figli.

# Il digiuno nelle culture e nelle religioni

## Regole e cerimonie



### Cristianesimo

#### ● Periodo di digiuno

Il periodo di digiuno, la Quaresima, inizia il Mercoledì delle Ceneri e dura 40 giorni in preparazione alla Pasqua, la festa della resurrezione di Gesù Cristo. Per i cattolici, il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo sono i giorni di digiuno più importanti.

● **Due oche**  
Il secondo periodo di digiuno più lungo dura dal giorno di San Martino, 11 novembre, a Natale. Il primo giorno si mangia l'oca di San Martino, l'ultimo l'oca di Natale.

● **Carnevale**  
**Gli allegri bagordi del Carnevale finiscono il Mercoledì delle Ceneri.**

### Ebraismo

#### ● Periodo di digiuno



Gli ebrei osservano più giorni di digiuno, il più importante è lo Yom Kippur, che cade di settembre od ottobre ed è un giorno festivo completo. Il digiuno inizia al crepuscolo del giorno prima e termina dopo il tramonto del giorno successivo.

**Nessuno può astenersi del tutto da cibo e bevande per più di 25 ore.**



● **Cielo notturno**  
I credenti possono ricominciare a mangiare e a bere all'apparizione delle prime tre stelle.

### Islam

#### ● Periodo di digiuno

Durante il Ramadan, il nono mese del calendario islamico, si fa colazione già prima dell'alba. Dopodiché, i credenti mangiano e bevono di nuovo dopo il tramonto.



**Il Ramadan termina con una grande festa e tanti dolci. I musulmani turchi la chiamano, infatti, la «festa dello zucchero».**

● **Calendario lunare**  
Quello islamico è un calendario lunare, secondo cui un anno è più breve dell'anno solare dei cristiani. D'inverno risulta più facile digiunare perché le giornate sono più corte.



### Buddismo

#### ● Periodo di digiuno

**Nel Buddismo non è previsto alcun periodo specifico di digiuno.**

● **Mezza porzione**  
Durante la meditazione, molti buddisti mangiano solo piccole porzioni. Essi ritengono che sia più facile dedicarsi al raccoglimento interiore se lo stomaco non brontola o non è troppo pieno.



● **Il numero 5**  
Per i buddisti Zen il numero cinque ha un significato speciale. Nei periodi di digiuno e di festa utilizzano per le loro pietanze cinque metodi di cucinare, cinque gusti, cinque spezie e cinque colori.

### Induismo

#### ● Periodo di digiuno

Non esistono periodi o rituali di digiuno fissi. Ognuno decide per sé.

● **Ascetismo**  
Molti guru rinunciano per molto tempo a soddisfare i bisogni fisici e carnali. Ecco perché bevono e mangiano quanto basta per sopravvivere e si astengono dall'attività sessuale.

● **Esempi da emulare**  
Alcuni indù digiunano in onore di Shiva, altri in onore del compleanno di Krishna, altri ancora sulla falsariga di Gandhi per richiamare l'attenzione sui soprusi.



## La cultura del digiuno

### La storia dell'umanità

Il digiuno terapeutico e quello spirituale risalgono agli albori della storia dell'umanità. Vengono praticati in pressoché tutte le culture, i popoli primitivi e le religioni del mondo. Persino gli antichi Egizi e gli antichi Greci sembra ricorressero a questa pratica.

### Regole del digiuno

Esistono tante forme di digiuno quante sono le culture. Alcune prevedono regole molto rigorose, altre lasciano decidere il momento e la forma ai fedeli. In molte religioni, le donne incinte o che allattano, i bambini, gli anziani e i malati sono esentati dal digiuno.

### I tempi moderni

Nel Medioevo, la Chiesa cattolica emanò regole per il digiuno estremamente rigorose, abolite poi dalla Riforma. Oggi si assiste a una rinascita del digiuno spirituale. Sempre più persone sono disposte a praticarlo per acquisire un atteggiamento interiore o di altro genere, per meditare o trovare se stessi.

## Aut aut?

Spaghetti o pizza? Vino rosso o birra? Tiramisù o crème brûlée? Abbiamo analizzato l'apporto calorico di alcune pietanze e bevande.



**Minestrone: 88 kcal**  
corrispondono a 50 minuti trascorsi stirando



**Insalata verde con salsa francese: 196 kcal**  
corrispondono a 115 minuti trascorsi stirando



**Pizza Margherita: 625 kcal**  
corrispondono a 185 minuti di pulizie



**Spaghetti alla napoletana: 315 kcal**  
corrispondono a 95 minuti di pulizie



**1 dl di vino rosso: 69 kcal**  
 corrispondono a 15 minuti  
 di lavori di giardinaggio leggeri



**3 dl di birra: 105 kcal**  
 corrispondono a 23 minuti  
 di lavori di giardinaggio leggeri



**100 g di riso, cotto: 123 kcal**  
 corrispondono a 35 minuti trascorsi  
 lavando la macchina



**135 g di patatine fritte: 390 kcal**  
 corrispondono a 115 minuti trascorsi  
 lavando la macchina

**Tiramisù: 511 kcal**  
 corrispondono a 100 minuti trascorsi  
 tosando l'erba



**La scelta intelligente**  
 Scegliendo la più leggera  
 delle due opzioni, assumete  
 in totale 989 kcal in meno.  
 Ciò corrisponde a circa la  
 metà del fabbisogno  
 giornaliero raccomandato  
 medio di 2000 kcal.

**Crème brûlée: 243 kcal**  
 corrispondono a 48 minuti trascorsi  
 tosando l'erba



## Just do it!

**L'eccesso non fa mai bene:  
cinque persone raccontano le loro  
esperienze con le calorie.**

FOTOGRAFIA: DOMINIK HODEL

**Daniel, 27 anni**

«All'inizio del 2016 pesavo 130 chilogrammi, oggi ne peso 43 in meno. Allora, facevo fatica a fare tutto, anche ad allacciarmi le scarpe. Poi cominciai a seguire una dieta più sana, eliminando soprattutto pane bianco, dolci e alcool. Riuscii a smaltire i primi dieci chili in poco tempo. Quando successivamente mi lanciavi nell'allenamento della forza, il mio corpo iniziò a cambiare e io a muovermi di più. Io e il mio

**«Io e il mio contapassi  
siamo diventati  
inseparabili.»**

contapassi siamo diventati inseparabili. Oggi, percorro almeno 12 000 passi al giorno e, nei fine settimana, andando a ballare, circa 40 000. Eppure, continuo ad associare il concetto di attività fisica a qualcosa di seccante. Ma mi faccio coraggio. Il successo mi motiva. Sono diventato un altro uomo.»



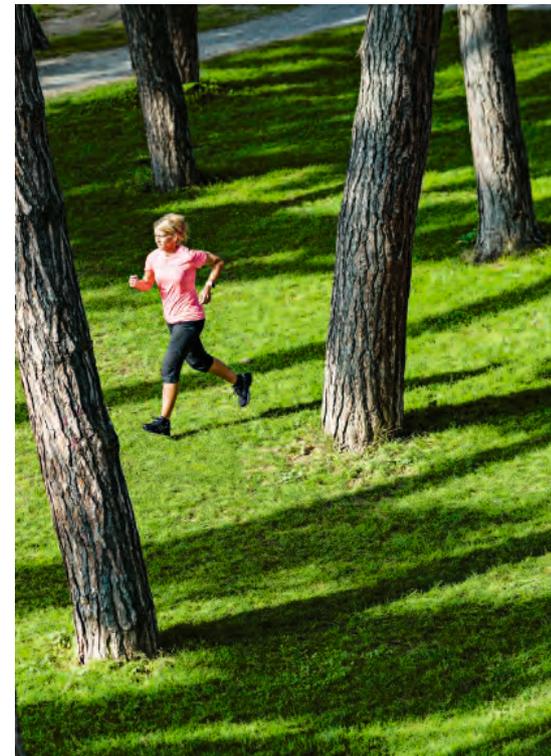
Invece di restare giorno e notte davanti al computer, Daniel ha inserito l'attività fisica nella sua vita quotidiana.



### Silvia, 52 anni

«Volevo cambiare la mia alimentazione perché avevo raggiunto un peso limite ed ero spesso stanca. Ho scoperto così un programma online che mi propone menù settimanali e ricette. Oggi cucino prima in modo da seguire un'alimentazione corretta anche al lavoro. Dato che le porzioni sono grandi e gustose, riesco a fare a meno di snack tutt'altro che salutari. Oggi, ho di nuovo molta più energia.»

[www.freunde-am-kochen.ch](http://www.freunde-am-kochen.ch)  
(solo in tedesco)



### Mathias, 22 anni

«La breakdance è la mia passione e mi prende molte energie. Bruciando tante calorie durante l'allenamento, non ingrasso. Vorrei trasmettere questa sensazione positiva anche ad altri giovani. Grazie a <Gorilla>, un programma per la promozione degli sport freestyle, mi reco nelle scuole come istruttore. Sono convinto che a chiunque possa piacere fare del movimento.»

[www.gorilla.ch/it](http://www.gorilla.ch/it)



### Petra, 41 anni

«Già da tempo volevo migliorare la mia forma fisica ed essere più agile, perdendo anche qualche chilo. Durante un soggiorno negli Stati Uniti, dove molti sono in sovrappeso, mi sono resa conto che era arrivato il momento di cambiare. Mi rivolsi quindi a una personal trainer. Grazie al suo aiuto, alle corse, al coaching nutrizionale e agli allenamenti di gruppo, da panto-

folia che ero sono diventata una vera sportiva. Con mio grande stupore! Fino ad allora, ero convinta che lo sport non facesse per me. Oggi partecipo volentieri alle corse, come quella di Capodanno a Zurigo.»

**«Fino ad allora, ero convinta che lo sport non facesse per me.»**



Grazie alla sua nutrizionista, Francesca ha ritrovato più serenità nel rapporto con il cibo.

Francesca, 30 anni  
«Improvvisamente mi accorsi che stavo esagerando con le attività sportive e con la mia sobrietà alimentare: facevo sempre più sport ed ero di continuo a dieta. Partita con l'obiettivo di perdere due chilogrammi, ne persi alla fine dieci. Quando gli amici mi fecero notare i cambiamenti del mio aspetto, mi rivolsi a una nutrizionista. Grazie a lei, ho ritrovato più serenità nel rapporto con il cibo. Pian piano, sto riuscendo a trovare il mio equilibrio calorico. Ora, mi

«Pian piano, sto riuscendo a trovare il mio equilibrio calorico.»

concedo ogni tanto anche qualche sgarro senza sentirmi in colpa. Preoccupandosi troppo di calorie e peso si rischia di sprecare molte energie ed è per questo che ho bandito la bilancia dal mio appartamento.» ●

## Servizi specialistici e consigli

### Servizi specialistici

- Società Svizzera di Nutrizione:  
[www.sge-ssn.ch/it](http://www.sge-ssn.ch/it)
- Ufficio federale dello sport:  
[goo.gl/8xmu6k](http://goo.gl/8xmu6k)  
(raccomandazioni per il movimento)

### Coaching online sulla sana alimentazione

- Oviva:  
[www.oviva.com](http://www.oviva.com)
- Weight Watchers:  
[www.weightwatchers.com/ch/it](http://www.weightwatchers.com/ch/it)

### Attività fisica

- Fitness test della Suva:  
[www.suva.ch/fitnesstest](http://www.suva.ch/fitnesstest)
- Offerta di attività fisica Helsana Trails:  
[www.helsana.ch/it/trails](http://www.helsana.ch/it/trails)

### Speciale per giovani e famiglie

- Gorilla:  
[www.gorilla.ch/it](http://www.gorilla.ch/it)

### Speciale per famiglie

- L'attività fisica nella vita familiare quotidiana:  
[www.helsana.ch/broschuerenshop](http://www.helsana.ch/broschuerenshop) (non disponibile in italiano)
- L'alimentazione nella vita familiare quotidiana:  
[www.helsana.ch/broschuerenshop](http://www.helsana.ch/broschuerenshop) (non disponibile in italiano)

### Speciale per anziani

- Pro Senectute:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

# Glossario

## A

### Acidi grassi insaturi

Esistono vari acidi grassi insaturi. Si distingue tra acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi polinsaturi. Questi sono contenuti soprattutto negli oli vegetali, ma anche nella frutta a guscio.

### Acidi grassi saturi

Questi acidi sono spesso di origine animale e sono contenuti, ad esempio, nella carne o nel burro. Il corpo produce da sé questi grassi. Perciò, non si dovrebbe assumerne in grandi quantità attraverso gli alimenti. Troppi acidi grassi saturi possono influire negativamente sul tasso di colesterolo totale.

### Acido alfa-linolenico / acido linoleico

L'acido alfa-linolenico è un acido grasso tri-insaturo, contenuto in molti oli, come quello di colza, di lino, di canapa, di noci, di chia. L'acido linoleico è, invece, un acido grasso di-insaturo e fa parte degli acidi grassi omega 6. Anche questo acido è contenuto in molti oli.

### App Helsana+

Grazie all'app Helsana+ ricevete preziosi punti Plus, che tramutiamo in denaro contante, se praticate attività fisica, se vi sottoponete ai check-up, se avete un abbonamento ad esempio in un centro fitness oppure per la vostra fedeltà. Scaricate subito l'app Helsana+ e beneficate dei numerosi vantaggi.

### Ascetismo

Per ascetismo si intende la rinuncia volontaria a generi voluttuari per un obiettivo superiore (ad es. soddisfazione interiore). Tra le diverse forme di ascetismo figura l'ascetismo alimentare, in cui l'alimentazione si limita all'essenziale.

## B

### Bilancio calorico

Per bilancio calorico si intende il rapporto tra calorie consumate e calorie ingerite. Il consumo di calorie è individuale e dipende da fattori come l'età, il sesso, l'altezza e l'attività fisica. Uno squilibrio tra l'energia assunta e il fabbisogno effettivo porta a un aumento o a una perdita di peso.

### Bilancio calorico negativo

Il bilancio calorico è negativo quando, nell'arco di una giornata, il corpo consuma più calorie di quante ne ingerisca attraverso gli alimenti e le bevande. Tale bilancio è opportuno quando si deve perdere peso. Un → bilancio calorico ottimale contribuisce a rimanere in salute. A tal fine sono necessari un'alimentazione equilibrata e molta attività fisica.

### Bilancio energetico

Nella scienza alimentare, per bilancio energetico si intende la differenza tra l'energia assunta da un soggetto e l'energia da questi effettivamente consumata. Il bilancio è positivo se si assume più energia di quanta se ne consumi, mentre è negativo se se ne assume di meno di quanta se ne consumi.

### Bliss Point

Per punto di beatitudine si intende la concentrazione ottimale di zucchero, grassi o sale negli alimenti. Nella realizzazione di nuovi prodotti, il bliss point è di centrale importanza: esso attiva, infatti, il sistema di ricompensa neuronale nel cervello.

## C

### Calorie vuote

Si parla di calorie «vuote» quando gli alimenti contengono solo energia, ma non nutrienti vitali, tra cui vitamine e minerali. Si trovano, ad esempio, nei dolci, nei prodotti da forno, nelle patatine, nel fast food, nelle bevande zuccherate, nell'alcool.

### Cellule adipose

Nel nostro organismo ci sono tre tipi di tessuti adiposi: bianchi, bruni e, come forma intermedia, beige. Quelle presenti in maggior numero sono le cellule adipose bianche, che immagazzinano soprattutto energia in eccesso e sono, quindi, responsabili dello sviluppo di sovrappeso. I tessuti adiposi bruni, invece, sono in grado di convertire le riserve di energia in eccesso in calore.

### Chilojoule

È l'unità di misura ufficiale e valida a livello internazionale dell'energia. Quando il nostro corpo brucia nutrienti viene liberata energia. Tale energia si misura in chilojoule. 1 chilojoule = 0,239 chilocalorie, 1 chilocaloria = 4,184 chilojoule.

### Clean Eating

Questo approccio alimentare proviene dagli Stati Uniti. Clean Eating significa consumare cibi quanto più freschi e naturali possibile. Si evitano cibi pronti e industriali, mentre si cucina utilizzando ingredienti freschi, come frutta, insalata, verdura, prodotti integrali o pesce.

### Colesterolo

Il colesterolo è un lipide del corpo e un importante componente delle membrane che avvolgono ogni cellula dell'organismo. Inoltre, è la sostanza base per la sintesi di ormoni vitali e svolge un ruolo decisivo nel → bilancio energetico. Un tasso di colesterolo troppo alto è un fattore di rischio per l'insorgenza di arteriosclerosi.

## D

### Densità energetica

La quantità di calorie in un grammo varia a seconda degli alimenti. Il formaggio o le noci, ad esempio, possiedono un'alta densità energetica. La stessa quantità di verdure o frutta fornisce molte meno calorie.

### Diabete mellito

Questo disturbo metabolico è caratterizzato da un elevato tasso di

zucchero nel sangue. Ne esistono due tipi: il tipo 1, malattia autoimmune, e il tipo 2, dovuto all'età. Quest'ultimo è anche il più frequente (circa il 90 per cento dei casi).

### Digiuno intermittente

In questa forma di digiuno si alternano fasi relativamente brevi di astensione consapevole dal cibo (da alcune ore a pochi giorni) a fasi in cui si mangia normalmente.

### Dinner Cancelling

Il termine designa la pratica con cui si salta la cena. Il cosiddetto digiuno serale è una forma del → digiuno intermittente. In questa pratica, dall'ultimo pasto della giornata alla prima colazione intercorrono circa 13 ore, in cui i processi metabolici del corpo possono fare una pausa.

### Disaccaridi

I disaccaridi sono carboidrati costituiti da due monosaccaridi identici o diversi. I disaccaridi più importanti sono il saccarosio, cioè lo zucchero da cucina o lo zucchero di canna, e il lattosio, presente nel latte. Anche il maltosio è un disaccaride ed è contenuto soprattutto nei semi dei cereali germogliati e nella birra.

## F

### Fibre alimentari

Le fibre alimentari sono contenute nei prodotti integrali, come ad esempio nel pane integrale o nei legumi, nella frutta e nelle verdure. Giunte nell'intestino, le fibre assorbono acqua e si gonfiano. Esse stimolano pertanto il tratto intestinale e, quindi, la digestione.

### Fitness tracker

I fitness tracker – detti anche «Wearables» – sono braccialetti elettronici in grado di rilevare i dati sullo stato di salute e l'attività fisica (ad es. distanza percorsa, battito, consumo di energia). Sincronizzandoli con un computer o uno smartphone, è possibile raccogliere e osservare i propri dati per un periodo più lungo.

### Fotosintesi

Attraverso l'energia della luce solare le piante convertono acqua e anidride carbonica in glucosio, che utilizzano per mantenere i propri processi vitali o che trasformano in amido.

## G

### Glicemia

La glicemia è la concentrazione di zucchero (glucosio) presente nel sangue. Una glicemia permanentemente alta può essere indice di diabete.

## I

### Indice di Massa Corporea (IMC)

L'IMC serve da strumento di riferimento nella valutazione del peso corporeo. Tuttavia, non tiene conto né della corporatura né della massa grassa e muscolare (massa magra).

### Indice glicemico

L'indice glicemico rappresenta la velocità con cui i carboidrati ingeriti si trasformano in zucchero nel sangue. Quanto più alto è questo valore, tanto maggiore è l'aumento dei livelli glicemici nel sangue. Gli alimenti che contengono un IG basso saziano tendenzialmente di più che quelli con un IG alto.

### Insulina

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas. La sua funzione principale è quella di abbassare i livelli glicemici nel sangue. Questi aumentano soprattutto ingerendo cibi ricchi di carboidrati.

Le cellule del corpo reagiscono secernendo insulina nel sangue.

### Insulino-resistenza

Mangiando di continuo, il corpo secerne ininterrottamente insulina, al fine di mantenere costante il tasso di zucchero nel sangue. Se il processo si esaurisce, il nostro corpo non è più in grado di assorbire lo zucchero nelle cellule. Si parla in questo caso di una insulino-resistenza.

## M

### Macronutrienti

I macronutrienti forniscono energia al nostro corpo. Tra questi figurano i carboidrati, le proteine e i grassi (lipidi). La quantità di energia contenuta in un macronutriente viene espressa in → chilojoule.

### Metabolismo

Il metabolismo ha il ruolo di mantenere le funzioni fisiologiche. Il termine designa tutti i processi biochimici che avvengono nelle cellule. Qui, gli elementi costitutivi dei nutrienti ingeriti vengono convertiti grazie agli enzimi – soprattutto per produrre energia.

### Metabolismo basale

Il metabolismo basale è la quantità di energia individuale di cui abbiamo bisogno ogni giorno per

svolgere le funzioni fisiologiche elementari come la respirazione, la circolazione sanguigna e la digestione. Il valore si riferisce al dispendio energetico a completo riposo, cioè stando sdraiati rilassati e a una temperatura ambiente costante e piacevole. Il dispendio per ogni attività fisica svolta rientra, invece, nel → metabolismo di attività. Dalla somma dei due valori risulta il metabolismo totale.

### Micronutrienti

I micronutrienti sono vitamine od oligoelementi. Non apportano energia e sono necessari al corpo solo in piccole quantità. Sono importanti per l'organismo perché sono indispensabili ad esempio per la crescita cellulare o la muscolatura.

### Monosaccaridi

I monosaccaridi sono la forma più piccola di carboidrati. Essi sono i costituenti dei → disaccaridi e dei → polisaccaridi. Il corpo assorbe velocemente i monosaccaridi grazie alla loro forma ridotta.

## O

### Obesità

Con un IMC compreso tra 25,0 e 29,9 (→Indice di Massa Corporea) si parla di sovrappeso. Secondo

l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), l'obesità inizia a partire da un IMC di 30,0.

## P

### Polisaccaridi

I polisaccaridi sono composti da almeno dieci → monosaccaridi. Il gruppo più grande di polisaccaridi è l'amido, presente, ad esempio, nelle patate, nei cereali o nei legumi. Un altro grande gruppo è quello delle fibre alimentari.

## S

### Serotonina

La serotonina è un neurotrasmettitore che svolge un ruolo importante nella trasmissione di segnali al cervello. È altrettanto importante per il sistema cardiocircolatorio e il sistema nervoso enterico. La produzione di questo «ormone del buonumore» viene stimolata, ad esempio, quando mangiamo del cioccolato o facciamo sport.

### Sindrome da alimentazione notturna

Chi ne è affetto assume circa un quarto del fabbisogno calorico giornaliero di sera tardi o di notte. Ciò causa disturbi del sonno o sovrappeso. Si tratta di un disturbo ancora poco studiato.

### Soglia del dolce

Il termine designa la nostra percezione del «dolce». Tale soglia indica il punto a partire dal quale un individuo percepisce un alimento come dolce. La soglia del dolce è individuale. È possibile abbassarla da sé riducendo il consumo di alimenti zuccherati.



## Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale»;  
**editore:** Helsana Assicurazioni SA; **redazione** «Attuale/Guida», Casella postale, 8081 Zurigo, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch); **direzione della redazione:** Claudia Wyss; **redazione:** Daniela Diener (sost. responsabile della redazione), Daliah Kremer, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Michael Suter, Julia Diezinger, Melanie Loessner; **realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA; **ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo, (consulenza esterna: Rainer Brenner); **traduzione e revisione:** Apostroph Zürich AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna; **distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o [www.helsana.ch/contatto](http://www.helsana.ch/contatto); Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite. ©Helsana, 2017. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.

**Fonti e crediti iconografici:** Janine Wiget: pagg. 4–5; Lina Müller: pagg. 7, 9, 14–15, 20–23, 42, 45; Raffinerie: pagg. 12, 16–17, 35–41, 48; Erwin Wurm: pagg. 24–25, Erwin Wurm, Fat Convertible, 2005, mixed media, 130 x 469 x 237 cm | 51 1/4 x 184 2/3 x 93 1/3 Foto: Studio Erwin Wurm / VG Bild-Kunst, Bonn, Germania, Courtesy: Xavier Hufkens Gallery, Bruxelles, Belgio, fotografo: Vincent Everharts, © Pro Litteris; Getty Images: pagg. 26–27, 32–33; Konrad Wothe/ Minden Pictures: pag. 28; Keystone: pagg. 29–31; iStockphoto: pagg. 48–49; Shutterstock: pagg. 48–49; Nom-nom.ch: pagg. 50–53; Dominik Hodel: pagg. 55–58; Stefan Marx: pag. 64



stampato in  
svizzera

Ne avete  
ancora  
voglia?