

## **Il METABOLISMO... questo sconosciuto!**

E' il metabolismo che cambia... o lo stile di vita?

Nel passar degli anni, quanto incide l'uno e quanto l'altro...?

Spesso sento argomentare da tutti sul metabolismo (anche addetti ai lavori) e mi rendo conto che viene utilizzata, da parte soprattutto di addetti all'informazione, una certa terminologia senza aver alcun'idea di cosa si stia parlando e senza avere un'idea quantitativa del fenomeno.

Tutto questo "mal argomentare", confonde ancor di più l'opinione pubblica.

Con un piccolo esempio voglio far capire di cosa stiamo parlando ossia quanto incide il metabolismo di un soggetto, rispetto al contesto di vita dove questo "metabolismo" si esplica. Quanto può incidere il dispendio energetico da attività fisica rispetto a quello che si può introdurre attraverso il cibo?

Esempio:

- Donna di 20 anni:

altezza 160 cm, peso 60,0 Kg, Metabolismo basale 1378 kcal/die  
con attività fisica leggera il Fabbisogno energetico 2150 kcal/die

- Donna di 40 anni:

altezza 160 cm, peso 60,0 Kg Metabolismo basale 1351 kcal/die  
con attività fisica leggera il Fabbisogno energetico 2107 kcal/die

Confronto:

Differenza del Fabbisogno energetico nell'arco di 20 anni... 40 kcal !

(che tradotte in cibo: 1 fetta biscottata con un velo di marmellata)

Riduzione del Metabolismo basale con l'avanzare dell'età:

dal 4° - 5° decennio 5% (ossia 70 kcal circa)

dal 5° - 6° decennio 10% (ossia 140 kcal circa)

Giornata tipo Sabato di una giovane di 20 anni

La sera va in discoteca ci resta per 3 ore di cui 1 ora si dedica costantemente al ballo.

Dispendio energetico supplementare 250 kcal circa

(ballo moderno 5 kcal/min)

Si concede due consumazioni per un totale di 250 kcal

(whisky e coca 125 kcal)

Bilancio calorico: 0

Giornata tipo Sabato della stessa donna a 40 anni

La sera va a cena da amici resta per 3 ore seduta

Dispendio energetico supplementare 0 kcal

Si concede una cena per un totale di 2900 kcal

(antipasto, primo piatto di pesce, orata al forno, contorni, pane, dolce e vino)

Bilancio calorico: + 2900 kcal

Per compensare questa cena dovrebbe assumere per gli altri 6 giorni della settimana 500 kcal/die circa in meno per un fabbisogno giornaliero di circa 1600 kcal  
Ma...non dimentichiamo che domenica andiamo a pranzo dalla suocera...  
che tendenzialmente dice di “cucinare con poco olio” e che la “domenica è libera”!

Se poi domenica la ventenne è andata al mare e ha mangiato un panino e un gelato per un totale di 700 kcal (a parte il dispendio energetico della giornata di mare...),  
la quarantenne è andata dalla suocera e ha mangiato per 3000 kcal... (sottolineando con convinzione di recuperare non mangiando la sera...)

A questo punto a voi la riflessione:  
sarà la “menopausa” o gli “ormoni” che faranno stravolgere così tanto questo metabolismo?... è colpa del “metabolismo” se ingrassiamo...?