

# ORA SAI COSA *mangi*

Benvenuto nel mondo delle calorie:  
impara qui tutti i trucchi per liberarti per  
sempre di quelle di troppo

## Che cosa sono le calorie?

«La caloria è l'unità di misura che definisce una quantità nota di energia: in gergo si definisce come "l'energia necessaria a innalzare di un grado la temperatura di un litro d'acqua"» spiega Alessandro Saibene, nutrizionista diabetologo dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Quindi le calorie servono a misurare sia l'energia che ci forniscono gli alimenti, sia quella prodotta e consumata dal nostro organismo».

Precisa la nutrizionista Luciana Baroni: «La caloria è la misura dell'energia che i macronutrienti presenti nei cibi (carboidrati, proteine e grassi) sono in grado di fornire all'organismo per sostenere tutte le funzioni vitali».

«In un adulto la perdita di energia giornaliera dovuta a fattori vitali come la respirazione, il flusso sanguigno, il battito cardiaco o le secrezioni ghiandolari e altro, è di circa 2.500 calorie» spiega Laura Quinti, naturopata specializzata in psiconeuroimmunologia della nutrizione del Terme di Saturnia Spa & Golf Resort. «L'organismo, per compensare questa perdita, deve assumere una certa quantità di sostanze nutrienti che, "bruciate", producono energia».

## C'è una corrispondenza tra peso e calorie?

«Non c'è una correlazione stretta» spiega Ciro Vestita, dietologo dell'Università di Pisa e autore di *Coltiviamo la salute* (Giunti, 16,50 euro) «ma è ovvio che introducendo calorie in più senza alcun dispendio energetico, si ingrassa».

«L'energia consumata» precisa Baroni «deve essere compensata dal cibo perché il peso corporeo rimanga stabile. Quella in eccesso viene immagazzinata sotto forma di grassi nel tessuto adiposo. Per ogni 7.000 cal in eccesso, viene depositato 1 kg di grasso (il che corrisponde, per esempio, a 1 snack da 250 cal al giorno per un mese)».

Conclude Quinti: «Però molti sono gli aspetti da considerare, tra cui la qualità e la modalità di assunzione del cibo, il metabolismo individuale, eventuali patologie e la qualità stessa della vita, dato che il fattore stress è spesso determinante».

## Che cosa sono le "calorie vuote"?

«Il termine è riservato a tutti gli alimenti che forniscono calorie che non vengono prontamente usate a scopo energetico ma "immagazzinate"» spiega Saibene. «L'esempio tipico è l'alcol, che generalmente va a formare trigliceridi che si immagazzinano nel tessuto adiposo». «Sono quelle contenute in snack e merendine» aggiunge Vestita «insomma in tutti quegli alimenti in cui ci sono zuccheri e grassi ma non vitamine».

Dice Quinti: «Si tratta di alimenti ricchi di calorie, conservanti ▶

