

CENTRO STUDI FIBIS

QUADERNO TECNICO N° 3

(a cura di Pietro Croci)

Regime alimentare

Finalità – Modalità – Sviluppo

Dopo avere esaminato, nel 1° quaderno tecnico, la parte riguardante la preparazione fisica finalizzata alla “messa a punto” organica e muscolare del praticante il Biliardo Sportivo, e nel 2° le metodologie per la ricerca della concentrazione, con questo 3° quaderno tecnico tenteremo di dare delle indicazioni riguardanti l'alimentazione, che un giocatore di Biliardo Sportivo potrebbe seguire per utilizzare al meglio anche questo elemento che consentirebbe al proprio fisico di essere più pronto e più rispondente alle esigenze di un momento agonistico.

In particolare, esamineremo soprattutto l'alimentazione quotidiana o, per meglio dire, il regime alimentare che dovrebbe accompagnare ed assecondare, favorendola, la pratica del nostro sport.

Premesso che è possibile ed anche opportuno personalizzare l'alimentazione per ogni singolo atleta ed a qualsiasi livello, da principiante a campione, in questa dispensa, a titolo indicativo, i modelli di praticanti il Biliardo sportivo che prenderemo in considerazione, saranno 3 giocatori di varia qualificazione: un atleta che pratica il Biliardo sportivo quasi come una professione, un giocatore che si allena con una certa assiduità ed una giocatrice di categoria Master femminile che gioca senza grande assiduità.

Nel primo caso avremo un campione, cioè Marco Zanetti, una persona che lavora mediamente per 4 – 5 ore al giorno, e che gioca a biliardo, specialità carambola, dalle 4 alle 6 ore al giorno. Nel secondo caso avremo un giocatore di categoria nazionale di bocchette, Giacomo Sorrenti, che gioca 3-4 volte a settimana per un totale di 8 – 10 ore, dopo ovviamente avere lavorato le 7-8 ore canoniche giornaliere. Nel terzo caso avremo una giocatrice che pratica la specialità stecca, Patrizia Tuzza, che gioca 2 –3 volte alla settimana per un totale di 5 – 6 ore, dopo essere stata impegnata lavorativamente 9 – 10 ore al giorno.

Per capire come ci si deve alimentare, è fondamentale comprendere ciò che il nostro organismo utilizza soprattutto durante l'attività sportiva – agonistica, per potere immettere nel nostro corpo degli alimenti e delle riserve energetiche appropriate per l'attività sportiva.

Esaminiamo quindi lo svolgimento di una ipotetica gara e supponiamo che un atleta superi le qualificazioni e si trovi a dovere disputare le fasi finali di un torneo di Biliardo Sportivo.

A questo punto dovrà sostenere, ammesso che continui a vincere, almeno 5 o 6 turni di gioco che si svolgeranno su un arco temporale di 5 – 6 o più ore.

Risulta subito evidente che la prima qualità che questo atleta deve possedere è la resistenza, cioè la capacità di protrarre per lungo tempo la propria prestazione sportiva, sia pure di non eccelso livello atletico, come quella richiesta dal gioco del Biliardo Sportivo.

Contemporaneamente però, e questo riguarda la gran parte delle discipline sportive all'incirca con le stesse modalità, il giocatore di Biliardo deve mettere in campo per parecchie ore l'attenzione al gioco, la concentrazione e l'impegno mentale, consistente nella scelta dei tiri da eseguire, nel determinare lo sviluppo delle traiettorie, la ricerca della forza, o, per meglio dire, della velocità da imprimere alla biglia battente ecc.

A questo punto è evidente che l'atleta che possiede più “fondo”, può arrivare al termine della competizione in condizioni meno disagiati.

Il quesito che ci si pone in questo caso è il seguente: è possibile, seguendo una corretta alimentazione, creare le premesse affinché il giocatore non abbia a patire eccessivamente l'affaticamento o comunque che le sue prestazioni non abbiano una scadimento consistente anche dopo ore di gioco?

La risposta è sì ed ora vedremo come si può concretizzare questa circostanza.

Gli alimenti più importanti per il nostro organismo sono, in questo caso, i carboidrati, cioè gli zuccheri complessi, contenuti principalmente nei cosiddetti primi piatti (riso, pasta, pane ecc.).

Una volta ingeriti, questi alimenti hanno bisogno di qualche tempo prima di esprimere le loro proprietà e di mettersi a disposizione dell'atleta. E' opportuno terminare l'assunzione dei carboidrati almeno 90-120 minuti prima dell'inizio dell'impegno sportivo di tipo agonistico.

Con i necessari accorgimenti e dosaggi, Gli alimenti base per le diete, sono sostanzialmente gli stessi per tutti i praticanti il Biliardo Sportivo, campioni o meno che siano.

Altrettanto importante dell'alimentazione durante la vita normale e nelle ore che precedono l'impegno sportivo, è l'alimentazione durante il momento agonistico.

Si devono evitare soprattutto crisi ipoglicemiche e disidratazione. La disidratazione può essere determinata da una abbondante sudorazione o da una eccessiva produzione di urina con conseguente abbondante minzione.

Il fenomeno dell'abbondante minzione può essere provocato dalla tensione agonistica non discosto da una probabile produzione di catecolamine, tipica dei momenti agonistici di forte tensione. E' per lo stesso motivo che durante queste situazioni si ha una abbondante sudorazione con conseguente perdita di liquidi.

La disidratazione può essere compensata con l'assunzione di bevande calde e fresche (non fredde), che possono anche essere leggermente zuccherate, ovviamente se non si hanno patologie in corso che sconsigliano l'utilizzo di zuccheri (diabete).

Sono da limitare le bevande a base di caffeina, anche perché la stessa viene considerata sostanza dopante se assunta in quantità notevole e sono inoltre da evitare le bevande gasate.

Ipotizzando una gara che avviene di pomeriggio, ci si potrebbe alimentare in questo modo:

COLAZIONE:

Abbondante, del tipo tradizionale, cioè caffè e latte con prodotti dolci e con l'assunzione di miele. Si può utilizzare anche una spremuta di frutta fresca.

PRANZO:

Potrebbe consistere in una porzione di pasta o riso (100/150 g) conditi con olio o con pomodoro (senza soffritto), seguiti da una crostata di frutta. Non sono indicati i cibi contenenti le proteine (carne, formaggi ecc.). Le bevande seguiranno il gusto di ogni persona facendo attenzione a non eccedere nell'assunzione di bevande alcoliche.

DURANTE LA GARA:

E' fondamentale il reintegro dei liquidi persi per sudorazione o per minzione. I più adatti sono: l'acqua sola, acqua con aggiunta di sali minerali disciolti (sul mercato si trovano prodotti già confezionati), oppure ci si può preparare per l'occasione una bevanda, utilizzando i seguenti componenti:

1 litro di acqua

3 cucchiari di zucchero

il succo di 2 limoni

il succo di 2 arance

Ipotizzando una competizione che si svolge di sera, allora il pranzo sarà a piacere mentre per la cena, prima del torneo, sarà opportuno seguire lo schema sopra indicato (pasta o riso più crostata di frutta).

Al termine della competizione, ai fini di una corretta alimentazione e per consentire al fisico di recuperare, date le molte energie fisiche e nervose spese durante il momento agonistico più o meno prolungato, occorre alimentarsi anche qui, facendolo nei modi più corretti.

La moderazione nell'assumere cibi deve essere la prima regola. La seconda è quella di evitare di sovraccaricare nuovamente il nostro organismo con dei cibi che prevedono una digestione complessa.

Un cappuccino (con caffè decaffeinato) con brioche, potrebbe essere già sufficiente per i nostri fabbisogni ed inoltre non ci appesantirebbe consentendoci di avere un periodo di de-stress molto utile per la nostra persona e per il nostro essere atleti.

E' evidente che una alimentazione controllata nei giorni delle competizioni può essere di aiuto, ma è altresì opportuno che un corretto regime alimentare venga adottato anche per i giorni di allenamento e per la vita comune di ogni atleta.

Evidentemente la tipologia specifica di ogni giocatore (quante ore al giorno gioca, che tipo di lavoro svolge, quanto pesa, quanto dorme ecc.), ne determina il regime alimentare da adottare.

Di seguito, valuteremo la programmazione alimentare di 3 giocatori tipo, dal più evoluto a colui che pratica il Biliardo sportivo in forma amatoriale.

Nella determinazione del regime alimentare, è molto importante il rapporto peso–altezza, che può variare molto da giocatore a giocatore, per cui è opportuno che ogni atleta abbia un regime alimentare personalizzato.

Per fare ciò, si è ideata una scheda da far compilare ai 3 tipi di atleta a cui si accennava all’inizio di questo quaderno tecnico. Abbiamo chiesto e ottenuto la collaborazione di 3 atleti che ringraziamo per la loro disponibilità.

Ai 3 atleti invitati a collaborare a questo quaderno tecnico: Marco Zanetti, Campione del Mondo di Carambola, Giacomo Sorrenti, Master di bocchette e Patrizia Tuzza, Master di stecca, è stato chiesto di compilare la seguente scheda:

DETERMINAZIONE REGIME ALIMENTARE

SCHEDA TECNICA

DATI ANAGRAFICI

Cognome Nome

Data di nascita

Comune di residenza.....

Provincia

DATI PER IL CALCOLO DEL PESO IDEALE (BMI)

Età

Altezza

Peso attuale

Sesso

Misura sottoscapolare

Diametro del polso

Misura della circonferenza toracica

Misura del giro vita

Alcuni di questi dati servono esclusivamente per determinare la conformazione fisica dell'atleta (robusto – gracile ecc.).

Ore di lavoro giornaliero

Per quanti giorni a settimana

Ore di gioco giornaliera

Per quanti giorni a settimana

A questo punto il medico è già in grado di determinare il fabbisogno giornaliero dell'atleta in :

CARBOIDRATI
PROTEINE
GRASSI TOTALI
FIBRE
COLESTEROLO

e quindi di predisporre un regime dietetico finalizzato al singolo individuo.

Dato che l'assunzione del cibo e la pratica del Biliardo Sportivo sono momenti piacevoli della giornata di ognuno, sarebbe un sacrilegio renderli simili ad obblighi o imposizioni.

Per questo motivo è bene che un atleta che si voglia sottoporre ad un regime alimentare possa seguire le proprie inclinazioni e le proprie preferenze.

Può esserci anche la necessità di adattare il regime alimentare a particolari contingenze individuali, per cui si è richiesta una serie supplementare di informazioni.

Di seguito, vengono appunto richiesti dei dati che servono al dietista per conformarsi alle esigenze dell'atleta generando un regime alimentare ad hoc, costruito sui gusti, sulle abitudini e sulle esigenze di ogni singolo atleta.

PREFERENZE ALIMENTARI:

Indicare pane o similare in uso o più gradito

Indicare bevanda in uso o più gradita.....

Indicare se si preferisce il monopiatto oppure il primo ed il secondo

Indicare alimenti intollerati o intolleranze alimentari generiche.....

Indicare eventuali patologie in atto.....

Indicare eventuali farmaci assunti

Indicare diete già in atto

.....

.....

INDICARE LE MODALITA' DI ASSUNZIONE DEL CIBO

Colazione Si..... No.....

Spuntino Si..... No.....

Pranzo Si..... No.....

Merenda Si..... No.....

Cena Si..... No.....

Spuntino di mezzanotte Si..... No.....

Con queste ulteriori indicazioni, il medico dietologo è in grado di originare il regime alimentare più idoneo per ogni atleta ed in base alle indicazioni raccolte potrà altresì produrre degli utili consigli per lo svolgimento e la pratica di attività motorie e potrà inserire delle note riguardanti i consigli per il regime di vita (attenzione alle attività motorie, alla alimentazione, ai periodi di riposo o di sonno ecc.) più idoneo per ogni persona.

Evidentemente queste schede, compilate dai 3 atleti che hanno collaborato, contengono dei dati personali che non è opportuno divulgare, così come la dieta personalizzata deve essere fatta conoscere solo alla persona interessata. Lasciamo però, con il loro permesso, le indicazioni riguardanti le quantità di calorie che dovrebbero essere assunte dai soggetti sottoposti all'indagine e altri dati ricavati dalle loro schede.

Non verranno quindi proposte le schede compilate dai 3 soggetti che si sono sottoposti per primi ai controlli, che contengono delle indicazioni strettamente personali e che non è opportuno divulgare anche per evitare una violazione della loro privacy, ma una sintesi delle indicazioni a loro rivolte.

Marco Zanetti – Carambola

Il risultato dell'elaborazione dei dati contenuti nella scheda che Marco Zanetti ha compilato, indicano che l'atleta è leggermente sovrappeso. Deve smaltire qualche chilo prima che diventi una patologia (obesità di 1° grado), più difficile da fare recedere perché il fisico e l'organismo si adeguano all'aumento di peso, e possa influire negativamente sulle sue prestazioni sportive.

Ricordiamo che l'eccessivo aumento della massa corporea, obbliga il giocatore ad assumere atteggiamenti tecnici (eccessiva distanza della stecca dal baricentro) che possono risultare deleteri al fine della buona riuscita di un tiro.

Per Marco Zanetti, il nostro campione di carambola, è stata elaborata una dieta tendente alla riduzione del peso. Naturalmente, a lui le indicazioni specifiche sono state comunicate, ma noi possiamo verificare sicuramente una cosa: il sovrappeso produce precocemente stanchezza.

Per quel che riguarda Zanetti, il rapporto tra le sue misure anatomiche (altezza, circonferenza toracica, girovita ecc.) ed il suo peso, dà un B.M.I. di 30.2, equivalente ad un sovrappeso di 7/8 chili. L'obiettivo da raggiungere sarà il calo ponderale del peso dell'atleta nella misura del 8/9 %.

Gli elementi che dovrà utilizzare nella sua dieta comprenderanno:

Carboidrati 52%

Grassi totali 28%

Alcool 4.7%

Proteine 15.3 %

Come si può notare, più di metà dell'apporto calorico gli dovrà derivare dai carboidrati (pasta, pane, riso ecc.).

Occorrerà inoltre ridurre la massa grassa attraverso attività motorie di tipo generalizzato: passeggiate a piedi, passeggiate in bicicletta, cyclette, nuoto, corsa o altra attività in forma aerobica a scelta.

Naturalmente la pratica costante dell'attività fisica vale per tutti, anche per coloro che non hanno sovrappeso da smaltire.

Ricordiamo che passeggiare per un'ora percorrendo circa 4 chilometri per 4 volte a settimana, comporta il consumo di 270/280 calorie per volta, cioè circa 1100 calorie a settimana, equivalenti a circa 130 grammi di grassi.

Se ne deduce quindi che, facendo solo questa semplice attività, si può perdere circa mezzo chilo di massa grassa in un mese.

Sappiamo peraltro che Zanetti pratica, già da anni, dell'attività fisica con regolarità e nonostante il sovrappeso attuale è sempre fisicamente pronto, come i suoi risultati sportivi indicano chiaramente.

Giacomo Sorrenti – Boccette

Il B.M.I. di Sorrenti è molto basso e nella scheda da lui compilata si evince che ci troviamo di fronte ad un soggetto decisamente magro. Lo stesso, si trova in una situazione di privilegio, in quanto il suo metabolismo, almeno per adesso che è ancora in giovane età, riesce a smaltire le calorie introdotte ed a non accumulare massa grassa. In teoria, Sorrenti potrebbe essere definito un soggetto sottopeso.

In realtà si trova in una condizione ideale, perché la sua, non è magrezza patologica dovuta a sottoalimentazione o a malattia, ma è il risultato di un organismo che funziona molto bene.

Peraltro vi è da dire che, nella scheda compilata da Sorrenti, si trova un' abitudine errata: non fa colazione al mattino. Pur non risentendone e non avendo momenti di ipoglicemia, essendo ancora giovane, è bene che impari ad utilizzare lo strumento della colazione mattutina che è il momento dell'alimentazione più importante della giornata.

Il regime alimentare che è stato determinato in base alle indicazioni forniteci da Sorrenti, prevede l'assunzione di 1600 calorie al giorno, che sono la quantità ideale per questo atleta, ovviamente durante i giorni comuni.

Durante i giorni in cui lo stesso è impegnato sotto l'aspetto agonistico, sarà opportuno integrare l'assunzione di cibo prevista, con quegli elementi che abbiamo indicato all'inizio di questo quaderno tecnico.

Anche per lui, come per gli altri 2 soggetti esaminati, Patrizia Tuzza e Marco Zanetti, è stato determinato un regime alimentare specifico.

L'elaborazione è stata effettuata dalla dott. Donatella Cozzi, che ha proceduto avvalendosi di un apposito programma informatico che è stato gentilmente messo a disposizione dalla casa farmaceutica ROCHE, che ringraziamo e con la quale speriamo di avere altri momenti di fattiva collaborazione.

Tuzza Patrizia – Stecca

Dall'esame dei dati relativi a questa atleta, la stessa può essere definita "normopeso".

Il suo B.M.I. infatti, è di 22.7.

Nonostante ciò, il suo peso ideale dovrebbe essere di 2-3 chili inferiore a quello rilevato durante la compilazione della scheda.

Anche per lei è stata elaborata una dieta ad hoc che le potrà consentire di arrivare al suo peso ideale.

Questa atleta, immediatamente dopo la rilevazione, è stata dotata del proprio specifico regime alimentare che ha immediatamente applicato, ed in 3 settimane ha perso 3 chili senza alcuna fatica.

Anche per lei, il maggiore apporto di calorie deve derivare dai carboidrati tant'è che a volte deve ingurgitare fino a 140 grammi di pasta in un solo pasto.

Gli elementi che utilizzerà per il suo regime alimentare comprendono:

Carboidrati 53.4%

Grassi totali 28.3%

Proteine 18.3%

Alcool 0%

Anche lei dovrà integrare la sua dieta con una adeguata attività fisica che, sottolineiamo, non è fine a se stessa ma deve essere funzionale al calo di peso per chi ne ha la necessità o al miglioramento della forma fisica per chi la trascura.

Ricordiamo che, tutti coloro che volessero sottoporsi ad un regime alimentare, lo devono fare esclusivamente sotto controllo medico. Il fai da te è un sistema errato e spesso controproducente né bastano le poche pagine di questa dispensa a dare indicazioni sufficienti.

La regolazione nell'assunzione del cibo è fondamentale ai fini della vita comune di tutti i giorni e per la produzione di una prestazione sportiva, e sicuramente vi sono dei medici sportivi e dei dietologi che possono assicurare una buona assistenza agli atleti che vogliono completare la loro preparazione anche per il tramite di un regime alimentare o dietologico opportunamente calibrato.

Per chi volesse praticare dell'attività motoria finalizzata alla pratica del Biliardo Sportivo, consigliamo di prendere visione del primo quaderno tecnico, dove l'argomento è ampiamente sviscerato.

Di seguito, vogliamo ribadire però alcune metodologie, seppure in maniera sintetica, con cui si possono utilizzare le attività motorie suggerite:

Bicicletta o cyclette:

Il consiglio che si da, è di pedalare per circa 60 minuti per 4 volte a settimana a velocità moderata.

In ogni ora di bicicletta, si consumano circa 450 calorie ed in una settimana si arriverà a circa 1800 calorie pari a 220 grammi di massa grassa ed equivalenti ad una perdita di peso di circa 900 grammi al mese.

Camminare - passeggiare:

Ribadiamo che passeggiare per un'ora percorrendo circa 4 chilometri per 4 volte a settimana, attività che come le altre ricordate può essere praticata da tutti ed a qualsiasi età, comporta il consumo di 270/280 calorie per volta, cioè circa 1100 calorie a settimana, equivalenti a circa 130 grammi di grassi, 600 grammi circa al mese.

Nuoto:

3 sedute settimanali di 45 minuti l'una, equivalgono ai benefici prodotti dalle camminate.

È una attività adatta a chi non può sopportare dei carichi di lavoro a livello di colonna vertebrale.

In questo caso però, essendo il nuoto un'attività più impegnativa delle altre proposte, il consumo di grassi è limitato e c'è il rischio, se non ci si ferma spesso, di effettuare del lavoro in forma anaerobica rendendo ancora più modesto il consumo di grassi.

Il nuoto è un ottimo elemento per chi voglia tenersi in forma, ma per chi in forma c'è già; per la perdita di peso e per la riduzione della massa grassa è un elemento da utilizzare solo da chi ha problemi alla schiena.

Aerobica:

L'aerobica si fa in palestra sotto il controllo di uno specialista. È una attività molto indicata per la perdita di massa grassa ma occorre stare attenti, come per il nuoto, che non sconfini mai nella fase anaerobica in cui si producono processi metabolici che ripristinano l'energia senza consumo di ossigeno, con aumento della massa magra. Questa non è una situazione auspicabili per un giocatore di Biliardo Sportivo.

Per questo motivo, l'aerobica è opportuno che venga praticata solo da soggetti già allenati.

Corsa:

Anche questa attività è praticabile da soggetti già allenati. Correre 6 chilometri 4 volte a settimana in forma aerobica, cioè molto adagio, consente il consumo di circa un chilo abbondante di massa grassa in un mese.

Anche per le modalità di utilizzo di questo elemento allenante, consigliamo di prendere visione del quaderno tecnico n° 1.

Calorie perse durante l'attività fisica:

Di seguito, riportiamo una tabella con un elenco di attività fisiche con a fianco di ognuna di esse un numero, che è il corrispondente delle chilocalorie (Kcal) consumate per ogni chilo di peso corporeo in un minuto di attività.

Con un semplice calcolo, siamo in grado di stabilire quanti grassi si sono consumati in un determinato esercizio.

Facciamo l'ipotesi che un soggetto pesi 80 chili e pratici alpinismo per un'ora.

Il coefficiente corrispondente dell'alpinismo è il numero 0,158.

È sufficiente moltiplicare il peso, 80 chili, per la durata dell'attività in minuti, 60, per il numero riportato in tabella, 0.158.

$$80 \times 60 \times 0,158 = 758$$

758 sono le calorie consumate

Quanta massa grassa si sia persa in questa attività come nelle altre, si può determinare con un altro semplice calcolo. Ogni grammo di grassi contiene 9 kcal. Il consumo di grassi durante l'attività fisica, varia da 7 a 8.5 kcal per grammo di grasso, a secondo dell'intensità.

Se utilizziamo il valore medio di 8 kcal per grammo, è sufficiente dividere le calorie consumate per 8.

$$758 : 8 = 94 \text{ grammi di grassi persi.}$$

Di seguito, forniamo un elenco di attività sportive praticabili anche dai giocatori di Biliardo, con il relativo indice di consumo energetico.

ATTIVITA' SPORTIVE	
Attività	Coefficiente
* Alpinismo	0.158
* Baseball gioco	0.060
* Bowling	0.096
* Boxe allenamento	0.138
* Calcio	0.136
* Camminare a 3 km orari	0.052
* Camminare a 4 km orari	0.064
* Camminare a 5 km orari	0.076
* Camminare a 5.6 km orari	0.086
* Camminare a 6.5 km orari	0.098
* Marcia rapida	0.142
* Canoa amatoriale a 4 km orari	0.044
* Ciclismo a 9 km orari	0.064
* Ciclismo a 15 km orari	0.100
* Corsa 7 minuti 30 secondi al km	0.136
* Corsa 5 minuti 40 secondi al km	0.194
* Corsa 5 minuti al km	0.216
* Corsa 4 minuti 20 secondi al km	0.244
* Corsa 3 minuti e 45 secondi al km	0.278
* Corsa 3 minuti e 30 secondi al km	0.290
* Aerobica poco impegnativa	0.096
* Aerobica impegno medio	0.104
* Aerobica impegnativa	0.134
* Danza, ballo liscio	0.052
* Danza, ballo moderno	0.072
* Danza, twist-lambada	0.168
* Equitazione al passo	0.042
* Equitazione al trotto	0.110
* Equitazione al galoppo	0.138
* Esercizi di riscaldamento a corpo libero	0.074
* Golf	0.086
* Judo	0.196
* Karate	0.196
* Nuoto sul fianco	0.122
* Nuoto stile libero lento	0.128
* Nuoto stile libero veloce	0.156
* Nuoto rana	0.162
* Nuoto dorso	0.170
* Nuoto delfino	0.172
* Nuoto subacqueo	0.224
* Pallanuoto ricreativa	0.148
* Pallacanestro allenamento	0.138
* Pallavolo ricreativa	0.110
* Tennis tavolo	0.068
* Pattinaggio a rotelle	0.116
* Remare al vogatore, leggero	0.120
* Remare su barca, leggero	0.100
* Salto della corda 70 salti al minuto	0.162
* Salto della corda 80 salti al minuto	0.164
* Salto della corda 125 salti al minuto	0.198
* Scherma allenamento	0.078
* Sci da fondo ricreativo	0.100
* Surf	0.082
* Tennis ricreativo	0.110
* Tiro con l'arco	0.066
* Yoga	0.062

Per calcolare quante calorie si consumano durante la pratica delle varie attività fisiche proposte, si effettua una operazione aritmetica che da un risultato attendibile. Abbiamo già fatto un primo esempio, ne facciamo un altro per essere meglio compresi.

Il soggetto, dopo essersi pesato, moltiplica il suo peso per i minuti di attività e quindi moltiplica il risultato per il coefficiente della attività motoria praticata, riportato in tabella.

Esempio: Un soggetto di 90 chili cammina per 60 minuti a 5.6 chilometri orari.

Si moltiplicano i chili, 90, per i minuti, 60, e si ottiene il numero 5400.

Si moltiplica quindi 5400 per il coefficiente corrispettivo, 0.086, e si ottiene 464.4.

Questo numero, 464.4, corrisponde alle calorie consumate.

Per calcolare il peso della massa grassa persa durante questa attività, si può effettuare un'altra operazione aritmetica che da un risultato approssimativo ma attendibile: si dividono le calorie consumate per 8.

$$464.4 : 8 = 58.05$$

Questo numero, 58.05, costituisce il peso in grammi dei grassi consumati in una sola ora di passeggiata a 5.6 chilometri orari.

Speriamo di avere fornito delle indicazioni semplici e condivisibili, che tutti possano comprendere e che molti, o almeno qualcuno, cerchi di utilizzare.