

6[^]
Edizione

corso di 2° livello

PER L'ORGANIZZAZIONE E LA GESTIONE DI UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Esercitazioni

10-11 GIUGNO 2017
2° MODULO

SIMP
e**SV**

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Test d'ingresso Frascati 10 giugno 2017

- Che cosa è il MET
- L'attività aerobica-anaerobica consuma più carboidrati, grassi o proteine
- Il fabbisogno di acqua in un atleta, cambia con l'allenamento o la stagionalità
- L'importanza dell'uso degli integratori nell'attività fisica
- Body Max Index
- Fabbisogno calorico individuale

Esercitazioni Frascati 10 Giugno 2017

Creare uno schema dietetico per:

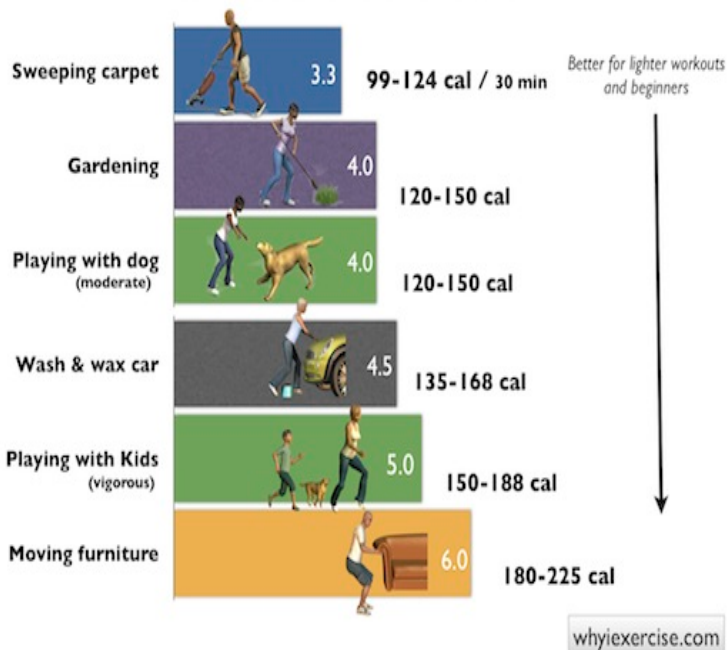
1. Un atleta che pratica attività agonistica
2. Un atleta che partica attività amatoriale
3. Un soggetto sedentario in buone condizioni fisiche
4. Un soggetto cardiopatico che pratica attività fisica

MET (METABOLIC EQUIVALENT TASK)

- Il termine MET deriva da "Metabolic Equivalent Task".
- Esso è un multiplo del consumo energetico in condizioni basali, cioè il valore di un MET corrisponde al metabolismo energetico in condizioni di riposo.
- Si assume che un MET equivalga ad un consumo di ossigeno di 3,5 ml per kg di peso corporeo per minuto [1 MET = 3,5 ml/(kg x min)].

Il MET è un'unità che esprime il costo di un esercizio in termini di energia ed ossigeno.

AT HOME ACTIVITIES



Si può utilizzare il concetto di MET per stimare il consumo energetico di un esercizio.

Conoscendo il peso in KG di una persona e la quantità di METs corrispondente all'esercizio.

Esempio: un atleta di 60 kg che compie un esercizio classificato come 15 METs, ha un consumo di O₂ di 52,5 ml/(kg x min), quindi considerando il peso, il consumo di O₂ del soggetto è 3150 ml/min (60 x 52,5 = 3150)

Va ricordato che 1 MET corrisponde ad un consumo energetico di circa 1 Kcal/Kg/h.

IL Body Mass Index (BMI) o Indice di Massa Corporea (IMC)

E' un parametro molto utilizzato per ottenere una valutazione generale del proprio peso corporeo.

Esso mette in relazione con una semplice formula matematica l'altezza con il peso del soggetto

Peso corporeo espresso in kilogrammi diviso Altezza in metri al quadrato.
Esempio: peso 80 kg altezza 160 cm <il B.M.I. sarà: $80 : (1,6 \times 1,6) = 31,25$ >

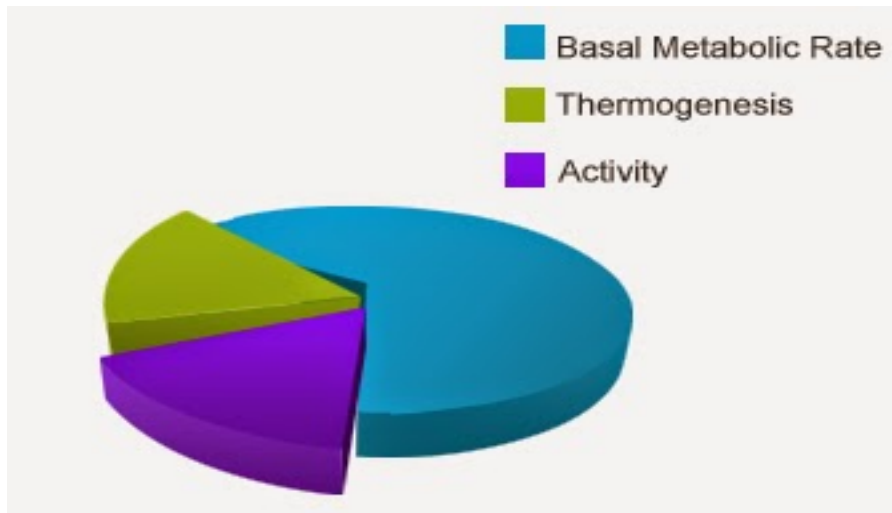
<Body max index>

<Indice di massa corporea>

<16.00	Grave magrezza
16.00 - 16.99	Visibilmente sottopeso
17.00 - 18.49	Leggermente sottopeso
18.50 - 24.99	Peso ideale
25.00 - 29.99	Sovrappeso
30.00 - 34.99	Obesità di I classe
35.00 - 40.00	Obesità di II classe
>40.00	Obesità di III classe

Il Fabbisogno Calorico:

Viene definito come **l'apporto di energia di origine alimentare** necessario a **compensare** il dispendio energetico di individui che mantengano un livello di attività fisica sufficiente per partecipare attivamente alla vita sociale ed economica e che abbiano dimensioni e composizione corporee compatibili con un buono stato di salute a lungo termine.



Calcolo del fabbisogno calorico con l'equazione di Harris-Benedict

L'equazione di Harris-Benedict è una delle formule più usate per determinare il fabbisogno energetico quotidiano.

Questa equazione tiene conto di diverse caratteristiche della persona: sesso, età, altezza, peso e livello di attività fisica.

Innanzitutto bisogna trovare il BM (metabolismo basale).

L'equazione per le donne è:

$$655,1 + (9,563 \times \text{peso in kg}) + (1,850 \times \text{altezza in cm}) - (4.676 \times \text{età}) = \text{BM}$$

L'equazione per gli uomini è:

$$66.5 + (13,75 \times \text{peso in kg}) + (5,003 \times \text{altezza in cm}) - (6,775 \times \text{età}) = \text{BM}$$

Per calcolare il fabbisogno calorico giornaliero, il BM deve essere successivamente moltiplicato per i fattori di energia.

I fattori di attività fisica equivalgono a 1,2 per le persone sedentarie, 1,3 per le persone moderatamente attive e 1,4 per le persone attive