

DIMAGRIMENTO 5 – Il Metabolismo Basale

Avete mai sentito frasi del genere “Ho il metabolismo lento...” oppure “Eh! Quel corridore non ingrassa mai perché ha il metabolismo accelerato!”?

Ma, in realtà, sappiamo davvero a cosa ci stiamo riferendo? Che cos’è, precisamente, il **Metabolismo**?

Iniziamo subito a dire che all’interno del nostro organismo avvengono delle *trasformazioni chimiche* che ci permettono semplicemente di continuare a vivere. Il complesso di tutte queste trasformazioni è, in sostanza, il **metabolismo**, che può a sua volta suddividersi in due distinti **Processi Metabolici**, che ogni corridore che si rispetti (e non) dovrebbe comunque conoscere:

1. **Catabolismo** → avviene quando le molecole organiche più complesse si disgregano in molecole più semplici, liberando energia, che viene utilizzata dall’organismo. Tramite il catabolismo si realizza, perciò, una *disgregazione di tessuti a scopo energetico*.
2. **Anabolismo** → avviene, al contrario del *Catabolismo*, quando all’interno dell’organismo vengono sintetizzate molecole complesse a partire da molecole più semplici, con dispendio di energia. *Tramite l’anabolismo, pertanto, si generano nuovi tessuti*.

Il **Metabolismo**, inoltre, si suddivide in due diversi tipi: **Basale** e **Totale**.

In questo articolo vedremo come si calcola il **Metabolismo Basale**, ossia quella *quantità minima di energia che viene utilizzata dal nostro organismo per consentire il mantenimento delle funzioni vitali in condizioni basali*.

Il *Metabolismo Basale* viene espresso in **chilocalorie (Kcal)** e dovrebbe essere calcolato al netto di qualsiasi attività o fattore esterno che implichi un consumo calorico, tenendo in considerazione anche diversi fattori come *età, sesso, stato di nutrizione e massa magra*.

Allo stato attuale esistono alcuni metodi per poter calcolare il *Metabolismo Basale* e conoscere così il *proprio dispendio calorico in condizioni di assoluto riposo*. Vediamo insieme i principali:

1. **Metodo diretto** → decisamente dispendioso e difficilmente attuabile se non presso studi e/o ambulatori specializzati. Si basa sulla *misurazione del consumo di ossigeno*

in condizioni di assoluto riposo tramite apparecchiature in grado di rilevare gli scambi gassosi, ricavando così il consumo di energia in *kcal*;

2. **Equazione di Grande e Keys** → tiene in considerazione la composizione corporea di ogni individuo tramite la formula **MB (Metabolismo Basale) = peso massa magra in Kg X 1,3 X 24**;
3. **Formula di Harris & Benedict** → più completa e affidabile dell'*Equazione di Grande e Keys* (secondo il mio parere), tiene in considerazione *sesso, peso, altezza ed età* del soggetto tramite le formule:
 - **MB (Uomini) = 66,473 + (13,7156 X Peso in Kg) + (5,033 X Altezza in cm) + (6,775 X Età in anni)**;
 - **MB (Donne) = 655,0955 + (9,5634 X Peso in Kg) + (1,8496 X Altezza in cm) + (4,6756 X Età in anni)**.
4. **Equazione di Schofield** → tiene in considerazione *sesso, peso ed età* tramite le formule presenti nelle seguenti tabelle: tabella per uomini e tabella per donne.