

ISTRUZIONI PER L'USO DELLA SCHEDA DI MONITORAGGIO

(Fase perdita di peso)

Data e giorno della settimana:

- Qui scrivete la data e il giorno della settimana.

A - Introito energetico:

- *Ora*. In questa colonna riportate l'ora dei pasti (mangiare e bere)
- *Cibi e bevande consumati*. In questa colonna riportate in tempo reale tutti i solidi e i liquidi che consumate immediatamente dopo la loro ingestione, non alla fine del pasto
- *Kcal*. In questa colonna riportate il contenuto calorico degli alimenti e delle bevande che consumate. Per calcolare il contenuto calorico del cibo che mangiate, potete usare la vostra guida sulle calorie e la seguente formula:

$$\text{kcal contenute del cibo} = (\text{kcal in } 100 \text{ g} \times \text{g di cibo da consumare}) / 100$$

- *Luogo*. In questa colonna scrivete il luogo in cui mangiate. Se state mangiando a casa, descrivete dove e come state mangiando (per es., in cucina, al tavolo o nel soggiorno, con la famiglia, ecc.)
- ***. In questa colonna, inserite un asterisco quando pensate di aver mangiato una quantità eccessiva di cibo e/o mangiato senza controllo. In questo modo, la colonna di asterischi evidenzierà qualsiasi episodio di alimentazione/bevute in eccesso o di abbuffata
- *Commenti*. Dovreste usare questa colonna come diario per registrare eventi, pensieri, emozioni e/o stati fisici che potrebbero aver influenzato la vostra alimentazione. Per esempio, se un evento ha innescato un episodio di abbuffata, dovreste riportare la natura dell'episodio in questa colonna
- *Apporto energetico giornaliero*. Alla fine del giorno, calcolate la somma di tutte le calorie che avete consumato attraverso cibi e bevande e scrivetelo in questa colonna.

B - Spesa energetica:

- *Passi*. In questa casella riportate il numero di passi che avete fatto durante il giorno. Il numero di passi può essere misurato con un contapassi, che dovreste indossare tutto il giorno e resettare al mattino, o con un contapassi digitale a braccialetto. È necessario calcolare le calorie che si consumano attraverso i passi utilizzando la seguente formula:

$$\text{kcal consumato} = \text{peso (kg)} \times 0,0005 \times \text{numero di passi}$$

- *Esercizio formale*. Qui riportate il tipo di esercizio fisico che avete fatto durante il giorno e per quanto tempo (in minuti) lo avete svolto. L'esercizio formale è qualsiasi attività che comporta uno sforzo e un aumento della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria (per es., nuoto, tennis, corsa, ecc.). Compilate una riga per ogni tipo di esercizio formale che avete eseguito durante il giorno. Ricordate di togliere il contapassi durante l'esercizio formale. Per calcolare la quantità di energia consumata durante l'esercizio formale, è necessario utilizzare la tabella dei MET (Metabolic Equivalent Task) per identificare il MET corrispondente all'attività fisica svolta. La seguente formula deve essere utilizzata per calcolare l'energia spesa durante ogni tipo di esercizio eseguito:

$$\text{kcal consumate} = \text{MET} \times \text{peso (kg)} \times \text{minuti di attività fisica} / 60$$

- *Metabolismo basale.* In questa colonna riportate il valore del vostro metabolismo basale, cioè la quantità di energia richiesta a riposo, senza attività aggiuntive. Se il vostro metabolismo basale non è stato misurato tramite calorimetria indiretta, potete stimarlo utilizzando l'equazione di Harris-Benedict (se non volete eseguire voi stessi il calcolo, inserendo i dati di sesso, peso, altezza ed età a questo indirizzo Internet <http://www.bmi-calculator.net/bmr-calculator/harris-benedict-equation/> avrete il valore del vostro metabolismo basale) :

$$\text{BMR (uomini)} = 66,47 + (13,75 \times \text{peso in kg}) + (5,003 \times \text{altezza in cm}) - (6,755 \times \text{età in anni})$$

$$\text{BMR (donne)} = 655,1 + (9,563 \times \text{peso in kg}) + (1,850 \times \text{altezza in cm}) - (4,667 \times \text{età in anni})$$
- *Termogenesi indotta dalla dieta.* In questa riga riportate il valore della termogenesi indotta dalla dieta (cioè il consumo di energia che si verifica dopo l'ingestione di un pasto), che rappresenta circa il 10% della quantità totale di energia ingerita nell'arco di 24 ore (per es., se il vostro apporto giornaliero di energia è stato di 1800 kcal, la vostra termogenesi indotta dalla dieta è di 180 kcal)
- *Spesa energetica giornaliera.* Qui riportate il vostro dispendio energetico giornaliero, sommando le calorie bruciate attraverso il conteggio dei passi, l'esercizio fisico, il metabolismo basale e la termogenesi indotta da dieta.

C - Bilancio energetico

- In questa casella riportate il vostro bilancio energetico giornaliero, che va calcolato sottraendo dal vostro apporto energetico giornaliero (A), il vostro dispendio energetico totale (B).