

## COME COMPILARE LA SCHEDA DI MONITORAGGIO

---

La scheda di monitoraggio viene utilizzata per pianificare in anticipo l'alimentazione e per monitorare in tempo reale se l'alimentazione è rispettata.

### **Pianificare l'alimentazione**

Una delle strategie più efficaci per controllare l'alimentazione è pianificarla in anticipo. La cosa migliore è quella di scrivere la pianificazione il giorno prima sulla scheda di monitoraggio, scegliendo un momento in cui non si è distratti. In alcuni casi può essere d'aiuto pianificare l'alimentazione ogni due o tre giorni o addirittura una volta la settimana. Nella scheda di monitoraggio oltre alle calorie va scritto anche quando, quanto, che cosa e dove si mangerà. In pratica vanno compilate in anticipo le prime quattro colonne.

### **Monitorare**

La scheda di monitoraggio dovrebbe essere messa sul tavolo mentre si mangia per monitorare in "tempo reale" se si sta rispettando la pianificazione o meno. Vanno spuntati i cibi pianificati assunti, cancellati quelli non mangiati e scritti quelli consumati, ma non pianificati. Nel caso si sia modificata l'alimentazione rispetto a quanto pianificato, vanno ricalcolate le eventuali variazioni caloriche. Gli ostacoli alla perdita di peso vanno riportati nella colonna commenti. Cercare a posteriori di rammentare ciò che si è assunto e gli eventi, i pensieri e le emozioni non serve a molto perché è difficile ricordarli con precisione. Inoltre, come già detto, la compilazione in tempo reale aiuta a interrompere dei comportamenti che sono automatici e apparentemente non controllabili, in altre parole, aiuta a interrompere delle abitudini che sono difficili da modificare.

**Data e giorno della settimana** → è fondamentale che la scheda sia compilata tutti i giorni perché ciò rende il monitoraggio più consistente ed aumenta la probabilità di successo nella perdita di peso.

**Obiettivo calorico** → indicare l'obiettivo calorico stabilito con la dietista di riferimento, calcolato al fine di creare un bilancio energetico negativo, essenziale per la perdita di peso.

## PARTE A.

1. **Colonna “Pasto, ora e luogo”:** va riportata l’ora in cui si mangia o beve qualsiasi cosa. La registrazione dell’ora serve ad identificare se sono state rispettate le 4-5 ore tra un pasto e l’altro. Riportare anche il luogo in cui si è consumato il pasto. Se si è a casa specificare in che stanza: tale identificazione permette di stabilire se alcuni luoghi favoriscono l’alimentazione in eccesso.
2. **Colonna “Tipo e quantità di cibo”:** riportare esattamente la quantità e la qualità di cibo assunto. Il peso deve essere valutato possibilmente a crudo.
3. **Colonna “(+ ) Kcal assunte”:** segnate le calorie di ogni cibo e bevanda assunta.

Come contare le calorie
<p><b>Passo 1.</b> Pesare il cibo da consumare a crudo.</p> <p><b>Passo 2.</b> Guardate il contenuto calorico dell’alimento per 100g di prodotto nell’apposita tabella.</p> <p><b>Passo 3.</b> Calcolate il contenuto calorico dell’alimento moltiplicando le calorie di 100g di prodotto per i grammi dell’alimento che volete mangiare e dividendo per 100.</p> <p><b>Esempio:</b> Calcolo Kcal di 60g di pane tipo 00.</p> <p>289 (calorie di 100g di pane tipo 00) x 60 (grammi del pane da consumare)/100 = 173 Kcal</p> <p><b>N.B.</b> Quando si consumano alimenti preconfezionati (es. yogurt, biscotti ecc), guardare le calorie dell’alimento riportate in etichetta.</p>

4. **Colonna “\*”:** mettere un asterisco sul cibo che si pensa di aver assunto in modo eccessivo. La presenza di eventuali abbuffate sarà evidenziata da una colonna di asterischi.
5. **Colonna “Commenti”:** va compilata ogni volta che si mette un asterisco nella colonna precedente. In questo caso si dovrebbe cercare di identificare l’eventuale situazione che ha portato all’assunzione di cibo in eccesso.
6. **Riga “Tot Kcal assunte”:** a fine giornata sommare tutte le calorie relative al cibo o alle bevande assunte nell’apposita riga.

## PARTE B.

1. **Colonna “Tipo di attività fisica”:** l’esercizio fisico è quell’attività che comporta uno sforzo tale da aumentare la frequenza cardiaca e respiratoria (es. nuoto, tennis, ecc). Durante l’esercizio fisico va tolto il contapassi. Per valutare il dispendio energetico delle diverse attività fisiche si utilizza un’unità di misura detta MET.
2. **Colonna “(-) Kcal spese”:** per calcolare le calorie spese nell’esecuzione di un esercizio fisico consultare la tabella riportante i METS per le principali attività e utilizzate la formula di seguito riportata:

### **Formula per calcolare le calorie consumate durante l’esercizio fisico.**

Kcal consumate in 60 minuti di attività fisica = METS x Peso (Kg) x minuti di attività fisica svolti /60

#### **Esempio 1:**

Nome: Laura

Peso: 65 Kg

Calcolo per calcolare le calorie consumate in 25 minuti di cyclette generica:

- Trovare il dispendio energetico (METS) relativo alla cyclette in questo caso: 7 mets
- Riportare il peso in Kg: 65 Kg
- Dividere i minuti di attività fisica svolta per 60: 25 (min)/60=0,42
- Moltiplicare i valori identificati: 7 x 65 x 0,42 = **191,10 Kcal spese**

3. **Riga “Passi n.”:** la misurazione dei passi svolti durante una giornata serve a stimare lo stile di vita attivo cioè l’attività fisica che fa parte della vita di tutti i giorni (camminare, stare in piedi, fare le scale...). Lo strumento per misurare il numero dei passi è detto “contapassi” ed è acquistabile in negozi specializzati (negozi sportivi, farmacie). Il contapassi va indossato attaccandolo alla cintura, la mattina appena svegli, la sera prima di andare a letto, dopo aver annotato il numero dei passi, va tolto ed azzerato, pronto per giorno successivo. Per valutare uno stile di vita si può fare riferimento alle seguenti indicazioni:

<b>Livelli di attività (stile di vita)</b>	<b>Passi giornalieri</b>
Molto bassa	< 3000
Bassa	3000-4999
Moderata	5000-6999
Alta	7000-10 000
Molto alta	>10 000

Le calorie consumate grazie al numero di passi sono direttamente proporzionali al numero dei passi compiuti e al vostro peso come mostrato in tabella:

$$\text{Kcal consumate} = \text{peso (Kg)} \times 0,0005 \times \text{numero dei passi}$$

4. **Riga “Spesa energetica a riposo”:** detto anche Metabolismo basale, è costituito dalle calorie spese dal nostro corpo per mantenere le funzioni fisiologiche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, attività dei vari organi ecc). Tale spesa energetica è influenzata principalmente dall’età, sesso, peso, temperatura corporea e cibo consumato. Essa tende infatti a diminuire con il passare degli anni, è minore nelle donne ed aumenta all’incrementare del peso e della temperatura corporea. Può essere stimata approssivamente con la formula di Harris-Benedict:

$$\text{Femmine: } 655,095 + (9,563 \times \text{peso in Kg}) + (1,8496 \times \text{altezza in cm}) - (\text{età} \times 4,6756)$$

$$\text{Maschi: } 66,473 + (13,7516 \times \text{peso in Kg}) + (5,0033 \times \text{altezza in cm}) - (\text{età} \times 6,755)$$

**Esempio di calcolo della Spesa Energetica:**

Nome: Laura

Età: 30 anni

Altezza: 165 cm

Peso: 65 kg

Spesa energetica a riposo (REE) =  $655,095 + (9,563 \times 66) + (1,8496 \times 165) - (30 \times 4,6756) = 1441,6$

**Kcal spese**

5. **Riga “Termogenesi indotta dalla dieta”:** in questa riga segnare le calorie consumate con la termogenesi indotta dalla dieta. Questo valore consiste nel 10% delle calorie totali assunte.
6. **Riga “Tot Kcal spese”:** in questa riga segnare il valore totale delle calorie spese ottenuto dalla somma delle calorie consumate grazie al numero di passi fatti, all’attività fisica svolta, alla spesa energetica a riposo ottenuta con l’equazione di Harris-Benedict e alla termogenesi indotta dalla dieta.

**PARTE C.**

1. **Riga “Risultato giornaliero”:** in questa riga segnare le calorie nette cioè la differenza tra le calorie assunte e le calorie spese facendo un certo numero di passi ed esercizio fisico.