
Alimentazione Personalizzata

Quando si vuole programmare l'alimentazione in modo soggettivo, l'approccio utilizzato, sul quale siamo tutti concordi è la sua personalizzazione. Ciò significa "costruire" un piano alimentare che tiene conto delle caratteristiche individuali e dello stile di vita del soggetto.

Il tipo di approccio utilizzato può essere fondamentalmente di 2 tipi:

1° metodo: prevede l'utilizzo di formule predittive attraverso le quali possiamo pervenire alla determinazione dei parametri fondamentali per stilare il programma, quali bilancio energetico totale dato come sommatoria dei consumi calorici derivanti da:

- Metabolismo basale (consumo calorico per soddisfare le funzioni basali dell'organismo)
- Attività lavorativa (consumo energetico per l'attività lavorativa)
- Attività fisica programmata (consumo calorico per attività motoria)
- TID (termogenesi indotta dalla dieta, cioè il consumo calorico per digerire gli alimenti)
- Stabilito il consumo energetico totale si procede alla ripartizione dei macronutrienti, quali carboidrati- proteine- grassi, che prevede la seguente suddivisione media:
 - Carboidrati 50-65% Kcal totali di cui zuccheri solubili max 10% tot
 - Proteine 15-20% Kcal totali (suddivise tra animali e vegetali)
 - Grassi 25-30% Kcal totali (di cui saturi max 10% tot)

2° Metodo: prevede l'utilizzo di strumentazioni che permettono la determinazione dei parametri in modo sicuramente più preciso, con un grado di personalizzazione nettamente superiore. Le strumentazioni di base da utilizzare per questo tipo di approccio sono:

- Calorimetria indiretta: ci permette di misurare (non calcolare) il metabolismo basale attraverso la misura dei gas di respirazione (O_2 consumato e CO_2 prodotta)
- Holter metabolico (Armband): questo strumento è utilizzato per misurare l'energia consumata durante il giorno e i livelli di attività fisica.
- Plicometria- impedenzometria: permettono un'analisi qualitativa e quantitativa della composizione corporea e dello stato nutrizionale dell'organismo.

Le informazioni così ottenute, ci permettono di andare oltre al semplice bilancio energetico, alla ripartizione media dei macronutrienti ecc, peraltro sicuramente più precisi in quanto risultano da misurazioni reali e non da calcoli. Ma ciò che risulta più interessante è la possibilità di intervenire nello stabilire i nutrienti in funzione delle caratteristiche ad esempio organiche e compositive.

Per capire questo punto facciamo 3 esempi:

1° Calorimetria indiretta evidenzia un metabolismo lento (ciò significa consumo calorico inferiore al valore teorico calcolato con le formule previste nel primo metodo), a questo punto rispetto alla ripartizione dei macronutrienti sarebbe opportuno apportare una variazione alla % delle proteine, optando per un aumento rispetto al valore medio (es 20% o più)

2° composizione corporea evidenzia una massa grassa eccessiva, per cui l'apporto energetico deve essere ridotto rispetto al consumo reale. Tale riduzione però dovrebbe comunque garantire un introito energetico sufficiente a soddisfare le esigenze del metabolismo basale misurato, questo per non creare le condizioni di un adeguamento (omeostasi), messo in atto dell'organismo come meccanismo di difesa (rallentamento metabolico)

3° Holter metabolico (Armband): l'analisi della vita quotidiana evidenzia una attività inferiore a quella che il soggetto ci ha descritto e noi calcolato con le formule. Questa informazione la possiamo utilizzare per ridurre ad esempio i carboidrati rispetto al valore teorico, oppure ci permette di programmare l'allenamento in modo più preciso, esempio incrementando la parte aerobica.

Questi 3 semplici esempi ci possono far capire come la programmazione nutrizionale possa essere molto diversa in funzione della metodologia utilizzata.