

# Perché si aumenta di peso: bilancio energetico, metabolismo basale e peso ideale



## INDICE

## Bilancio energetico: cos'è e come funziona?

Il **bilancio energetico** è il principio che regola le variazioni del peso corporeo e capirne il funzionamento è essenziale per il **controllo del peso, prevenirne l'aumento** e impostare correttamente una dieta. Vediamo **cos'è il bilancio energetico**, quando è equilibrato, positivo o negativo e perché un **surplus calorico** prolungato porta inevitabilmente ad accumulare grasso corporeo.

Nella maggioranza delle situazioni, il peso corporeo è il risultato dell'equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle consumate per il funzionamento dell'organismo e dall'attività fisica: dai gesti quotidiani allo sport, un processo per l'appunto chiamato **bilancio energetico** ovvero il rapporto tra energia introdotta con l'alimentazione (macronutrienti: **carboidrati, grassi e proteine**) ed energia consumata per vivere ogni secondo e in ogni condizione: da dormire ai lavori più pesanti e agli sport amatoriali o professionistici. Il **dispendio energetico totale**, quindi, non dipende solo dal cibo ma da come l'organismo lo utilizza nelle 24 ore.

Come indica la tabella, il bilancio energetico può essere equilibrato, positivo o negativo.

### Tabella del bilancio energetico

Equilibrato	Quando l'apporto di <b>calorie</b> introdotte equivale alla spesa energetica complessiva. In questo caso <b>il peso si mantiene stabile.</b>
Positivo	Quando le calorie introdotte sono più di quelle consumate. In questo caso si ottiene un <b>aumento di peso.</b>

Negativo

Quando le calorie consumate superano quelle introdotte. In questo caso si ottiene una **perdita di peso**.

## Cos'è il metabolismo basale e come si calcola

Il **metabolismo basale** (MB) rappresenta la quota di energia di cui l'organismo necessita per mantenere attive le funzioni biologiche essenziali in uno stato di totale riposo. Ma cos'è esattamente il metabolismo basale? Nello specifico è l'energia consumata da termoregolazione, respirazione, circolazione sanguigna, funzionamento di tutti gli organi e sistemi del nostro organismo, senza che vi sia attività motoria.

Quindi, **come si calcola il metabolismo basale**? La misura del metabolismo basale si calcola in chilocalorie (kcal) ed è differente per ogni soggetto con delle variabili dovute a  **sesso, età, altezza e peso**. Sesso ed età incidono sul calcolo del metabolismo basale: per uomo e donna i valori restituiti sono diversi a parità di peso e altezza, oltre all'efficienza individuale del proprio metabolismo. Per conoscere il proprio MB, la SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) ha realizzato delle  **tabelle con i valori di riferimento**  per maschi e femmine da 18 a 80 anni.

Se invece vuoi conoscere il tuo consumo di calorie, puoi utilizzare questa  **App**  per conoscere subito il tuo fabbisogno calorico giornaliero e ricevere un piano alimentare adatto alle tue esigenze, anche in versione vegetariana.

Per avere invece un'idea più precisa del metabolismo basale individuale, ti consigliamo di effettuare il test della  **calorimetria indiretta**  che si effettua in una struttura sanitaria.

## Dispendio energetico: quante calorie bruciamo al giorno tra metabolismo basale, attività quotidiane e sport

Spesso valutando il proprio MB si nota una significativa spesa energetica e ci si chiede perché il  **dispendio energetico**  sia così elevato senza svolgere alcuna attività.

La risposta è che il nostro organismo funziona come una macchina termica a basso rendimento: circa  **il 75% dell'energia**  viene utilizzato per mantenere la temperatura corporea e solo circa il 25% per le funzioni dell'organismo.

Ma quante calorie consumiamo al giorno con le attività quotidiane e con lo sport? Quante ne introduciamo invece con l'alimentazione? Per verificare se il tuo bilancio energetico è  **equilibrato, negativo o positivo**  devi prima di tutto calcolare le calorie che introduci con l'alimentazione: puoi farlo consultando questa  **tabella con i valori di calorie, proteine, grassi e carboidrati**  degli alimenti più consumati.

Poi, devi verificare l'energia che spendi sia per le normali attività quotidiane, sia per l'attività fisica o lo sport che pratichi.

Lo puoi fare  **consultando le tabelle dell'energia necessaria per l'attività fisica calcolate in MET (Metabolic Equivalent of Task)**  una unità di misura usata in scienze dello sport per stimare  **quanta energia consuma il corpo durante un'attività fisica.**

È importante quindi essere a conoscenza di quante calorie si bruciano camminando, salendo le scale frequentemente o praticando uno sport per avere infine un'indicazione del  **dispendio energetico complessivo.**

## L'aumento di peso è sempre dovuto a uno squilibrio tra calorie introdotte e consumate?

Sebbene conoscere il proprio bilancio energetico sia fondamentale per il controllo del peso, vi sono altri fattori che incidono sul nostro peso.

Ce ne parla la Nutrizionista Dott.ssa Raffaella Cancellò:

*“Non sempre il peso dipende solo dal bilancio energetico: è il risultato di processi biologici complessi. La sedentarietà, ovvero l'assenza di lavoro muscolare, è uno dei fattori che incide di più sul metabolismo, riducendo il consumo energetico. Anche ritenzione idrica, disordini ormonali (come ipotiroidismo e insulino-resistenza) e alcune terapie farmacologiche possono influenzarlo. Inoltre, stress e scarso sonno favoriscono l'accumulo di grasso. Il corpo, quindi, non è una semplice calcolatrice, ma un sistema dinamico influenzato da molte variabili.”*

Quando il bilancio energetico è positivo non si aumenta solo di peso ma il corpo accumula grassi come riserva, soprattutto sotto forma di  **trigliceridi** . Questo processo se prolungato nel tempo porta anche al deposito di grassi in tessuti o organi che non lo dovrebbero contenere: nei muscoli, intorno al cuore e nel fegato, con conseguenze anche molto negative per la salute.

# Peso normale: come si calcola l'indice di massa corporea

Prima di tutto, cosa significa avere un peso normale e come si calcola l'indice di massa corporea per stabilirlo?

Il modo più semplice per verificare se il tuo peso è nella norma è misurare il tuo BMI (**Body Mass Index** o **indice di massa corporea**), ovvero il primo strumento di valutazione del peso ideale per uomo e donna.

Puoi calcolare il tuo indice di massa corporea con questa semplice [App](#) per adulti over 18 anni, che stima anche la % di massa grassa e magra del tuo organismo, parametri di riferimento che ti potranno aiutare a capire se il tuo peso è nella norma.

Più nello specifico, come funziona il calcolo dell'indice di massa corporea? Il BMI si ottiene dividendo il peso (kg) per il quadrato dell'altezza (m) ed è stato adottato dalla OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per stimare in linea generale lo stato di una persona. Il BMI, infatti, permette di conoscere immediatamente se una persona è sottopeso, obesa o di peso normale.

Ma anche l'indice di massa corporea ha dei limiti e in alcuni casi può essere impreciso. Per esempio: un BMI 30 indica obesità, ma questo indice può anche essere di una persona con una massa muscolare poderosa che influenza il peso, avendo comunque una percentuale di massa grassa molto bassa.

Il BMI per adulti può anche essere nella norma, **entro il 24,9**, ma la persona può avere un eccesso di circonferenza addominale **cioè maggiore di 88cm nelle femmine e 102cm nei maschi**. L'aumento della [circonferenza vita](#) è uno dei **fattori chiave indicativi dell'accumulo di grasso** viscerale causativo della [sindrome metabolica](#) uno stato che aumenta il rischio di malattia a carico di diversi organi.

## Sovrappeso: come perdere peso e ritrovare il peso ideale

Quando si è in **sovrappeso**, capire **come perdere peso in modo sano** è fondamentale per **ritrovare il peso ideale** e prevenire complicazioni metaboliche.

Ce lo spiega meglio la **Nutrizionista Dott.ssa Raffaella Canello**:

*"In condizione di sovrappeso la prima cosa da fare è chiedere al proprio medico se vi sono cause cliniche che possono averlo determinato o, come nella maggioranza dei casi, è lo stile di vita che porta a un **bilancio energetico positivo**."*

*Tuttavia, non si tratta solo di adottare una dieta ipocalorica, ma di agire sulla qualità del metabolismo abbinando alla dieta attività fisica [aerobica](#) costante ed esercizi di [rinforzo muscolare](#). L'attività fisica è essenziale non solo per bruciare calorie, ma per proteggere la massa magra, ottimizzare la risposta ormonale e mantenere efficace il metabolismo."*

Quando il metabolismo rende difficile dimagrire, è fondamentale non ricorrere a diete drastiche, come ad esempio [le diete lampo](#). La perdita di peso dev'essere fatta in modo sano e possibilmente correlata ad [attività fisica o movimento regolare](#).

## Controllo del peso: come dimagrire in modo sano

Il **controllo del peso** a lungo termine richiede un approccio integrato, che parte dalla dieta ipocalorica ma non si ferma esclusivamente ad essa. Vediamo **come dimagrire in modo sano** combinando alimentazione equilibrata e attività fisica costante, oltre agli **strumenti che possono supportarti** nel raggiungere e mantenere il peso ideale.

Sappiamo che adottare una dieta ipocalorica bilanciata in macro e macronutrienti e un adeguato programma di attività fisica possa essere complesso, per questo i nostri esperti del [Comitato scientifico](#) hanno realizzato delle App a scopo educativo che aiutano a adottare uno stile di vita salutare.

L'applicazione **"Calorie&Menu Light"**, disponibile anche in versione [vegetariana](#), è una web App totalmente gratuita che ti offre 4 menu settimanali (5 pasti al giorno per 140 complessivi), con alimenti e ricette della tradizione mediterranea che hanno un apporto calorico personalizzato **sul tuo BMI** e sul **tuo fabbisogno calorico giornaliero**.

Per aiutarti a trovare il tuo peso ideale, ai menu è infatti associato un **programma di attività fisica** con 3 differenti difficoltà, adatte all'allenamento di persone sedentarie o più allenate.

Se vuoi invece approfondire la composizione e le **calorie degli alimenti** che consumi [clicca qui](#). Se invece vuoi saperne di più sull'**energia spesa con le attività quotidiane e lo sport**, [consulta le tabelle realizzate dai nostri esperti](#).

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott.ssa Raffaella Canello**,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

Hall, K.D. & Guo, J. – “Energy balance and its components” – *Nature Reviews Endocrinology* 2023.

Speakman, J.R. – “Obesity and energy balance: an integrated perspective” REVIEW Volume 104, Issue 4P531-543February 23, 2001  
The Lancet Diabetes & Endocrinology 2024.

World Health Organization “**Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**” **WHO 2024.**

---

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.