

## IL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO (F.C.G.)

### La determinazione del fabbisogno calorico giornaliero

Studi di fisiologia umana hanno permesso di determinare l'entità dell'energia consumata in relazione all'attività quotidiana svolta dal soggetto.

L'energia dispersa nel corso delle 24 ore viene reintegrata per mezzo dell'alimentazione, ma con esigenze differenti in base ad alcune variabili, tra cui l'età, la corporatura, il sesso, l'occupazione e lo stile di vita individuale.

La determinazione del fabbisogno calorico giornaliero risulta quindi essere di estrema importanza per un corretto stile di vita, ma non può prescindere dalla valutazione dei due fattori fondamentali rappresentati dal peso corporeo fisiologico e dal tipo di attività svolta.

### Il peso corporeo fisiologico

#### TABELLE DEL PESO NORMALE

Il peso corporeo fisiologico esprime il valore teorico del peso, espresso in chilogrammi, che un soggetto dovrebbe possedere in rapporto alla propria età, al sesso e al tipo costituzionale (normolineo, longilineo, brevilineo).

Ormai considerata obsoleta e approssimativa la regola di Ketelet, secondo la quale il peso corporeo dovrebbe corrispondere al numero di centimetri che superano in altezza il metro di statura (un uomo o una donna alti un metro e settanta si troverebbero dunque a dover pesare entrambi settanta chilogrammi per poter essere considerati normopeso e quindi a minor rischio di danni per la salute), sembra invece del tutto confermata la validità delle tabelle redatte dal dottor Bergami, il noto e autorevole studioso italiano.

### Il tipo di attività svolta

Poiché, inoltre, ogni tipo di attività svolta presuppone un differente consumo calorico, la corretta determinazione del fabbisogno energetico individuale può essere facilmente ottenuta moltiplicando il numero di calorie corrispondenti all'attività abituale per il numero di chilogrammi corrispondenti al valore del peso fisiologico personale.

Attività	per ogni kg di peso
Lavoro sedentario (impiegati, sarti, cassieri...)	35
Lavoro parzialmente sedentario (commessi, montatori, meccanici, insegnanti...)	40
Lavoro medio (muratori, manovali, casalinghe...)	45
Lavoro pesante (badilanti, contadini, lavandaie...)	50
Lavoro pesantissimo (minatori, boscaioli, fuochisti..)	55

### Come calcolare il fabbisogno calorico giornaliero

Ecco quindi un esempio pratico di come calcolare il nostro personale f.c.g. (fabbisogno calorico giornaliero) attraverso l'uso delle tabelle.

Il peso fisiologico di un uomo normolineo di 31 anni alto cm. 170 è, come si vede in tabella, di 65 Kg. Supponendo che egli svolga un lavoro sedentario, moltiplicheremo il peso fisiologico del soggetto per 35 Kcal, corrispondenti a questo genere di attività. Al prodotto si aggiungerà il 10% del valore ottenuto (correzione che tiene conto della quantità di calorie non utilizzate).

Il risultato così ottenuto esprime il fabbisogno calorico giornaliero, che in questo caso sarà pari a 2500 Kcal.