

Domande e risposte seconda parte

Esiste un rapporto tra peso della persona, altezza e fabbisogno calorico. Il rapporto tra peso ed altezza ci indica l'Indice di Massa Corporea, BMI in sigla inglese. In base a questo indice possiamo distinguere se una persona è normopeso, sottopeso o sovrappeso. Il fabbisogno calorico può essere calcolato, con buona approssimazione, moltiplicando il dispendio energetico per il peso della persona: peso reale, se la persona è normopeso; peso "ideale" se la persona è sovrappeso. In condizione di assoluto riposo il dispendio energetico è 24 kcal/Kg (metabolismo basale); in attività fisica, invece, il dispendio energetico aumenta a seconda del tipo di attività, da 25-26 Kcal/Kg per attività sedentaria a 35 Kcal/Kg ed oltre per attività muscolare molto intensa. A parità di BMI, la persona più alta peserà di più della persona più bassa: esempio, BMI 24 per una persona alta cm 160 indica un peso di 61 Kg; per una persona alta cm 190 indica un peso di 86,5 Kg. Il metabolismo basale di queste due persone, quindi, sarà rispettivamente 1464 Kcal e 2076 Kcal. Quindi la dieta di una persona più bassa deve essere quantitativamente inferiore alla dieta di una persona più alta. Da ciò deriva che bisogna stare attenti alla composizione degli alimenti ed alle calorie che essi posseggono. Se il nostro dispendio energetico è 1800/2000 Kcal al giorno, dobbiamo aggiungere le calorie che introduciamo con la dieta e non superare questo limite, altrimenti aumenteremo di peso. Pertanto, considerato che alcuni biscotti per la prima colazione hanno 70 kcal, mangiarne 5 significa aver introdotto 350 kcal, di conseguenza nell'arco della giornata ho a disposizione una quota ridotta di kcal da poter ancora assumere: 1450/1650, il che significa che non posso mangiare tutto quanto vorrei, ma devo necessariamente pormi dei limiti. Di conseguenza, nella scelta del cibo, devo orientarmi verso cibi a minor contenuto calorico, in modo da poter raggiungere la sazietà senza eccedere con le calorie.

Farmaco iniettivo settimanale che si utilizza nel diabete tipo 2.

E' il GLP1, un naturale ormone prodotto dalle cellule del nostro intestino, quando arriva il cibo. Questo ormone va a stimolare le cellule beta del pancreas perché producano insulina. Attualmente è disponibile solo in forma iniettiva, quotidiana o settimanale; a breve arriverà anche una formulazione orale, molto più semplice da utilizzare e sicuramente meglio accettata dai pazienti con diabete tipo 2

Dott. Edoardo Duratorre