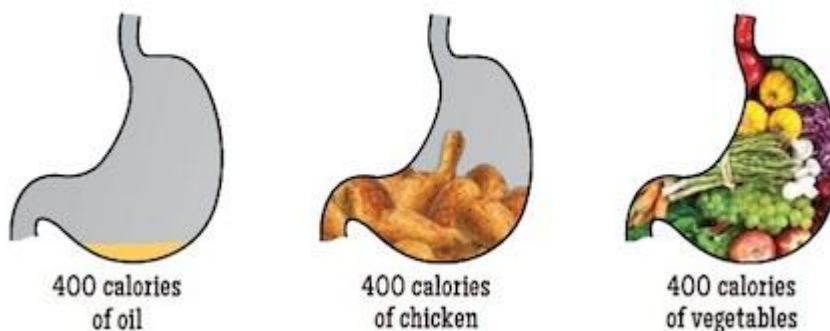


La **densità calorica** indica la quantità di calorie contenute negli alimenti per unità di peso, che per convenzione è 100 g di prodotto (Kcal\100g). Un modo semplice per capire quanto un alimento può essere **denso di calorie** è quello di immaginare un piatto pieno di cibo. A parità di grammi il piatto con meno calorie avrà una densità calorica molto più bassa, viceversa la densità calorica del piatto maggiormente calorico sarà superiore. Questa differenza si riflette anche sul senso di sazietà, nonostante questa dipenda dai [macronutrienti](#) della portata, dalle fibre e dalla dieta nella sua globalità.

Sfruttare la Densità Calorica

Uno dei principali problemi quando viene intrapresa una dieta è fare i conto col **senso di sazietà o di fame**, che può facilmente sopraggiungere sia durante una dieta ipocalorica sia ipercalorica.

Sazietà e fame sono importanti predittori dell'aderenza alla dieta e una continua sensazione di pienezza (e conseguente difficoltà a mangiare il surplus necessario ai fini della massa muscolare) o di fame, rende sempre più difficile la fedeltà al proprio regime alimentare, portando a ridurre spontaneamente l'[introito calorico](#) o a sgarrare ripetutamente. Scegliere gli alimenti dalla bassa densità energetica offre la possibilità di mangiare tanto pur introducendo poche calorie, viceversa gli alimenti dalla grande densità energetica consentono di "mangiare poco" ed introdurre molte calorie.



L'immagine fa capire come le calorie non vanno di pari passo col senso di sazietà

Alimenti Strategici

Gli alimenti (e la loro **densità calorica\energetica**) sono il fulcro su cui agire, perché il rapporto tra il loro volume e le loro calorie incide profondamente sulla sazietà e sulla fame.

- Le grosse insalate ad esempio permettono di avere piatti molto sostanziosi e di conseguenza sazianti mantenendo un basso tenore di kcal, ed essendo che alcune fibre non vengono digerite è molto facile che non apportino nessuna caloria (vedasi insalata a foglia verde).
- Bere latte, succhi o bevande zuccherate viceversa saziano pochissimo e si portano dietro calorie non trascurabili. Questo può essere un vantaggio per aggiungere calorie senza incidere sulla sazietà, mentre è uno svantaggio quando è necessario limitare il senso di fame.

- Le bacche e la frutta acquosa hanno una bassa densità calorica e contengono molte fibre, così come la frutta secca che oltretutto contiene elevate quantità di [grassi](#) e oligo-elementi.
- Lo yogurt magro bianco a differenza di quello con la frutta, arricchito di moltissimo zucchero, è un'ottima fonte di [proteine](#) (macronutriente più saziante in assoluto) è un ottimo alimento dalla bassa densità calorica.
- Utilizzare alimenti acquosi, come la frutta, che nonostante il [fruttosio](#) contiene grandi quantità di fibre ed un bassa densità energetica.
- Purè e popcorn sono invece alimenti molto sazianti e molto poco calorici, molto utili in caso di [dieta ipocalorica](#).

Per avere una visione completa degli alimenti più o meno sazianti, [questa tabella](#) è un valido aiuto.



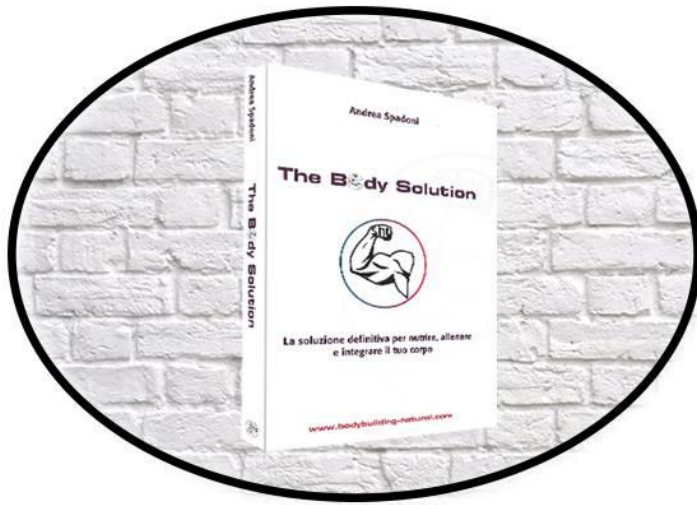
Occorrono circa tre mele per ottenere le stesse calorie di un comune snack commerciale molto denso di calorie

Tips Dietetici

Un'ottima strategia per cercare di avere piatti molto più abbondanti e quindi anche più sazianti e gratificanti, cosa da non sottovalutare perché implicato nei meccanismi influenti sulla [leptina](#) è quello di alternare periodi digiuno (come col [digiuno intermittente](#)), piuttosto che mangiare costantemente durante l'arco della giornata. Viceversa, nei [periodi di iperalimentazione](#) potrebbe essere un problema riuscire a mangiare grandi quantità di cibo tutte insieme e allora avere una [frequenza dei pasti](#) più alta aiuta o utilizzare carboidrati liquidi o proteine, soprattutto nei pressi dell'allenamento di facile digestione, è una valida strategia per aumentare l'introito calorico senza incidere potentemente sulla sazietà.

Tener conto anche della **densità energetica** degli alimenti e quindi scegliere quelli appropriati piuttosto che guardare solo alle calorie e macronutrienti, è sicuramente importante per ottimizzare la propria dieta e renderla più facilmente perseguibile a lungo termine.

➡ Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>