

Una **caloria** è una **caloria**, ma allo stesso tempo non lo è. E' strano sentirlo ma è così.

In termodinamica la caloria è l'unità di misura dell'energia ed indica la quantità di calore necessaria per far passare la temperatura di 1g di acqua da 14,5° a 15,5° C. Un chilogrammo di calorie invece (Kcal) si riferisce all'energia per 1kg di acqua ed è l'unità di misura comunemente utilizzata per indicare il valore calorico degli alimenti.

La domanda da cui nasce questa affermazione è la seguente: l'energia che arriva dai grassi ha lo stesso valore di quella che arriva dalle proteine o dai carboidrati?

La risposta è sì, ma allo stesso tempo è anche no.

✓ E' sì, perché il **primo principio della termodinamica** ci dice che l'energia non si crea né si distrugge ma si trasforma. Da questo punto di vista **una caloria è una caloria** e se viene introdotto con l'alimentazione un eccesso calorico prolungato, il risultato sarà inevitabilmente quello di ingrassare, mentre se c'è una carenza, a dimagrire.

✗ E' no perché il numero di calorie di un alimento che conosciamo, quello che si trova sulle etichette, non corrisponde al numero di calorie disponibili una volta che vengono introdotte.



Le calorie sulle etichette derivano dalla combustione dell'alimento in questione ma una volta ingerite producono effetti diversi in base alla loro provenienza.

La differenza è sostanziale: l'organismo è un **essere biologico** mentre il numero delle calorie che tutti noi conosciamo vengono calcolate con uno strumento meccanico, immutabile, che si chiama **bomba calorimetrica** la quale viene utilizzata per innescare la combustione della sostanza che si vuole misurare il valore energetico, per poi essere monitorata la temperatura dell'acqua che avvolge la bomba calorimetrica stessa. Dal calore così sprigionato si ricavano le calorie.

L'organismo, a differenza della bomba calorimetrica, ha una serie (quasi) infinita di processi metabolici e questi ultimi condizionano il **destino delle calorie**.

Su questa base ci si dovrebbe chiedere il destino delle calorie (e dei macronutrienti) che vengono introdotte. Vengono assorbite tutte? Vengono trasformate e depositate come grasso? Vengono utilizzate come energia immediatamente disponibile? Vengono accumulate nei muscoli?

## Gli Alimenti come la Benzina

Gli alimenti che introduciamo non devono essere visti come la benzina del corpo. Densità energetica, palatabilità, grandezza, sapidità, sazietà, colore, cottura determinano cambiamenti ormonali e metabolici al quale il corpo si adatta. Per fare un esempio sotto gli occhi di tutti.

Un alimento come una mela ha tra i suoi zuccheri il fruttosio, che eroga quindi circa 4 Kcal/g se bruciato in una bomba calorimetrica. La frutta che lo contiene però può avere le fibre che inducono sazietà e che possono ridurre l'assorbimento anche di altri nutrienti o migliorare o peggiorare la salute del [microbioma](#). In aggiunta a questo il [metabolismo del fruttosio](#) è ben diverso da quello del glucosio e quindi inevitabilmente produce effetti e risposte diverse all'interno del nostro corpo. Il miele a differenza della mela non contiene fibre, contiene lo stesso fruttosio, sazia molto meno e quindi non valgono gli stessi effetti che può sortire una mela, pur sempre erogando 4 kcal/g. Oppure, perché preferire una dieta [lowcarb](#), o una [lowfat](#) e non semplicemente un deficit? La risposta è sempre la stessa.

Le calorie ed i macronutrienti influenzano gli ormoni ed a loro volta gli ormoni influenzano il destino delle calorie. [Insulina](#), [leptina](#), e la loro [sensibilità](#) è manipolabile dall'allenamento, ma anche dall'alimentazione, così come la [flessibilità metabolica](#) è sensibile alla diversità dei macronutrienti.

## I Macronutrienti come Strumenti

I **macronutrienti** sono la chiave, le calorie sono una diretta conseguenza. Scegliere un certo tipo di dieta piuttosto che un'altra non deve essere lasciato al caso ma sfruttare i cambiamenti metabolici ed anche ormonali che derivano dall'uso di un modello alimentare, è estremamente importante per migliorare la gestione calorica di ciò che mangiamo, così da permettere di avere un margine di manovra maggiore sia nelle fasi di surplus che di taglio. In altre parole:

Posto che prevedere con precisione il **destino metabolico** delle calorie è impossibile, piuttosto che considerare il corpo come un serbatoio da riempire di energia, la cosa giusta da fare è considerare gli **effetti dei macronutrienti sull'organismo**. Carboidrati grassi e proteine sono chimicamente diversi e diverse sono le loro funzioni ma di questo ci occuperemo più avanti in articoli dedicati.

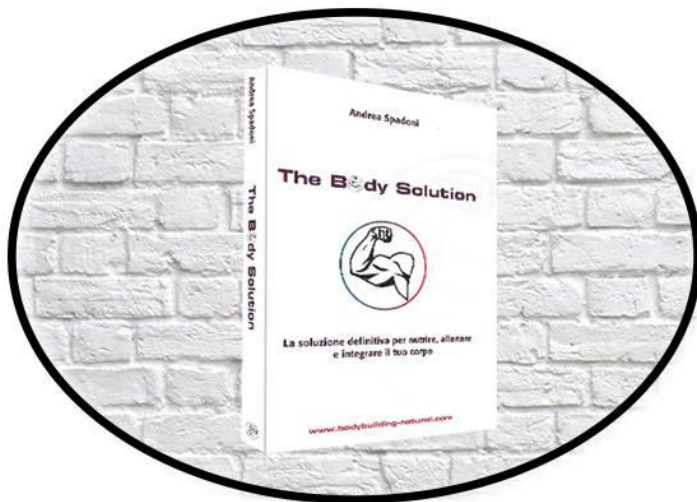
E' ancora vero che per [aumentare la massa muscolare](#) serve un surplus energetico, ed è altrettanto vero che per [dimagrire](#) serve il deficit calorico (primo principio della termodinamica) quello che però deve essere considerato, sono gli adattamenti metabolici in continua evoluzione che l'organismo ha quotidianamente, soprattutto quando gli stimoli sono sufficientemente grandi come nel caso dell'allenamento o quando ci sono tagli o incrementi calorici.

## Estrapolazioni Pratiche

Il **conteggio delle calorie** e del fabbisogno energetico è importante, ma non sufficiente. Serve avere una visione di insieme e valorizzare i nutrienti piuttosto che le calorie introdotte, che altro non saranno che una diretta conseguenza dei macronutrienti. Innescare quindi gli adattamenti metabolici per avere uno **stato metabolico ottimale** è

ciò consentirà di perseguire i propri obiettivi e affinare il raggiungimento del miglior risultato.

➡ 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](http://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>