

Il metabolismo basale

Il **metabolismo basale** rappresenta la quantità di energia impiegata in condizioni di neutralità termica, dal soggetto sveglio, ma in uno stato di totale rilassamento fisico e psichico, a digiuno da almeno 12 ore. In altre parole, il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia.

In un individuo sano e sedentario rappresenta circa il 65-75% del [dispendio energetico totale](#).

E più alto negli uomini rispetto alle donne

Diminuisce con l'età: tra i 60 ed i 90 anni cala di circa l'8% per decade

Questo calo può essere rallentato da un'adeguata [attività fisica](#).

IL METABOLISMO BASALE È INFLUENZATO DA:

innalzamento della [temperatura corporea](#) (l'aumento di un solo grado incrementa il metabolismo basale del 13%);

temperatura esterna (se diminuisce si verifica un aumento del metabolismo basale e viceversa);

stato nutrizionale e tipo di dieta;

[massa magra](#) dell'individuo:

fattori ormonali;

gravidanza e [allattamento](#) (il metabolismo basale aumenta soprattutto nella [fase finale della gestazione](#));

stati di ansietà;

utilizzo di farmaci (i sedativi, per esempio, diminuiscono il metabolismo basale, mentre le [amfetamine](#) e gli stimolanti lo aumentano);

Il [metabolismo basale](#), responsabile di quasi il 70% della [spesa energetica quotidiana](#), è influenzato da numerosi fattori. Elenchiamo quelli fondamentali:



Alimentazione: in condizioni di digiuno il metabolismo rallenta anche del 20%.

Allattamento: nella nutrice il metabolismo basale aumenta di circa il 3-6%.

Attività fisica: il tasso metabolico permane elevato anche al termine dell'impegno fisico.

Clima: l'estate è il momento migliore per dimagrire poiché, quando la colonna di [mercurio](#) supera i 30°C, il metabolismo aumenta leggermente. Anche temperature troppo rigide sortiscono il medesimo effetto.

Composizione corporea: il muscolo è un tessuto molto più attivo metabolicamente rispetto al grasso. Ogni kg di massa muscolare guadagnato innalza il metabolismo corporeo di circa l'1,5%.

Dimensioni corporee: il metabolismo basale, espresso in termini assoluti, aumenta all'aumentare della [superficie corporea](#). Per questo motivo persone alte e magre hanno un metabolismo più veloce rispetto ad individui di uguale peso ma di [statura](#) inferiore.

Età: il metabolismo è massimo nell'infanzia, permane elevato sino alla [prima età adulta](#) ed inizia a diminuire dopo i 30 anni. Tra i 60 ed i 90 anni cala di circa l'8% per decade.

Genetica: bisogna comunque, ammetterlo, certe persone nascono con un metabolismo lento, altre con un metabolismo più veloce;

Gravidanza: il metabolismo basale rimane stabile nel primo trimestre, sale di circa l'8% al 5° mese e dal 14 al 22% negli ultimi due mesi di gestazione.

Livelli ormonali: molti ormoni intervengono nella regolazione del metabolismo corporeo. I più attivi in

questo senso sono quelli prodotti dalla [tiroide](#). Un'eccessiva produzione di tali ormoni ([ipertiroidismo](#)) può addirittura raddoppiare il metabolismo basale, mentre un deficit ([ipotiroidismo](#), [gozzo](#)) può rallentarlo sensibilmente. Anche l'[adrenalina](#), secreta dalla parte [midollare del surrene](#) in risposta a stress psicofisici importanti, innalza leggermente l'attività metabolica. L'[ormone della crescita](#) ed il [testosterone](#), aumentando la sintesi proteica, possono elevare in maniera importante il metabolismo basale.

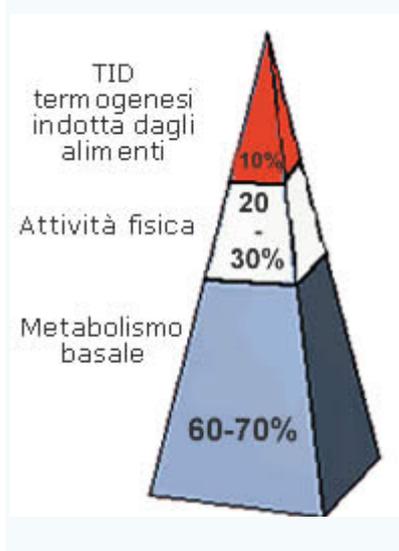
Sesso: grazie ad una maggiore massa muscolare, nell'uomo il metabolismo basale è più elevato, di circa il 7%, rispetto alla donna. La castrazione lo abbassa del 20-25%.

Stile di vita: le persone sedentarie hanno un metabolismo più lento di quelle attive; durante il [sonno](#) assiste ad una diminuzione del tasso metabolico compresa tra il 6 ed il 13%.

Temperatura corporea: negli stati febbrili il metabolismo basale aumenta di circa il 13% per ogni grado di temperatura superiore ai 37°C.

METABOLISMO BASALE

Quantità minima di energia necessaria all'organismo per l'espletamento delle pure funzioni vegetative nell'arco delle 24 ore, in condizioni di assoluto riposo psichico e fisico, a temperatura ambiente (18-24°C) e a [digiuno rigoroso](#) da 12 ore.



Il fabbisogno calorico quotidiano dipende da tre diversi componenti:

- il [metabolismo basale](#) (MB o MBR da: "basal metabolic rate")
- TID : termogenesi indotta dagli alimenti (chiamata anche azione dinamico-specifica degli alimenti)
- Attività fisica

Il contributo percentuale di queste componenti è riportato nell'immagine a lato.

Puoi calcolare il tuo fabbisogno calorico in pochi istanti cliccando [qui](#).

Pensi di avere il metabolismo lento?

La più frequente delle [scuse](#): sono grasso perché ho il metabolismo lento. In realtà, se analizziamo punto per punto i fattori sopraesposti, ci rendiamo conto che questa affermazione ha poco di credibile. Escludendo disfunzioni ormonali, a parità di sesso e di massa muscolare, le variazioni individuali del metabolismo sono infatti limitate. Ciò non toglie che le persone grasse abbiano, generalmente, un metabolismo più lento di quelle magre. Per uscire da tale situazione bisogna innanzitutto rendersi conto che il metabolismo lento è una conseguenza del sovrappeso e non la causa.

Ogni volta che ci si sottopone ad una dieta ferrea il metabolismo rallenta, rendendo il regime alimentare sempre più restrittivo, inefficace e difficile da sopportare. Dopo poco tempo la dieta non sortirà più alcun effetto, lasciando il soggetto in preda alla [fame](#) e alla disperazione. Sarà così sufficiente una sola, inevitabile, abbuffata per mandare all'aria tutti i sacrifici compiuti fino a quel momento. Poco a poco gli sgarri aumenteranno, la dieta verrà definitivamente abbandonata ed il nostro povero individuo riacquisterà tutti i chili persi, con tanto di interessi, perché il suo metabolismo è diventato più lento. E così, tra una [dieta del minestrone](#) ed una della frutta, passando per cremine, [tisane](#) e pillole dimagranti, l'incubo del sovrappeso continuerà ad attanagliare il nostro mister X. Colpa del metabolismo basso?!

Per aiutarti a risollevare il metabolismo abbiamo preparato un lungo articolo; siamo convinti che se

interpreterai al meglio i consigli che contiene riuscirai a risolvere, una volta per tutte, il problema del metabolismo lento.