

# COME CONTEGGIARE I **MACROS**

---

Due metodi infallibili per diventare padroni  
della dieta flessibile



**ROBERTO LUPPI**

# COME CONTEGGIARE I MACROS

di Roberto Luppi



Quanto è importante l'alimentazione in un percorso di ricomposizione corporea? Non ci sono dubbi in merito... è fondamentale. Per ottenere dei risultati concreti, oltre a curare allenamento e recupero, è necessario tenere in considerazione anche tutto ciò che riguarda la componente alimentare. In questa guida scoprirai cosa sono i macronutrienti, perché vanno tracciati e come puoi conteggiarli. Ti illustrerò due metodi che, una volta appresi, ti permetteranno di gestire in modo flessibile la tua alimentazione e ti consentiranno di raggiungere i tuoi obiettivi.

## INDICE

COME CONTEGGIARE I MACROS.....	1
COSA SONO I "MACROS"?	2
PERCHE' CONTEGGIARLI?	4
PIANIFICARE IL PERCORSO.....	6
COME CONTEGGIARLI?.....	7
1. APP CONTA CALORIE.....	8
2. CATEGORIE ALIMENTARI.....	10
CONCLUSIONI.....	16

# COSA SONO I MACROS?

## I MACROS SONO I 3 MACRONUTRIENTI

- CARBOIDRATI
- PROTEINE
- GRASSI



I macronutrienti sono l'unica cosa che ti dà *calorie*... ecco perché è così importante conoscerli! Quando arriva il momento di controllare ciò che mangi, diventa importantissimo calcolarli.

Devi sapere che tutti gli alimenti che mangiamo sono composti dai tre macronutrienti. Questa consapevolezza è la chiave per avere coscienza di cosa stiamo mangiando.

## FACCIAMO UN ESEMPIO

Nell'industria alimentare è obbligatorio apporre l'etichetta con i valori nutrizionali per qualsiasi prodotto in vendita. Questo aspetto ci dà modo di sapere e controllare ciò che mangiamo. Prendiamo ad esempio una confezione di pasta e analizziamola.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	100g	85g <sup>(1)</sup>	%AR <sup>(2)</sup> /85g	
ENERGIA				
	kJ	1482	1260	15%
	kcal	350	298	15%
GRASSI	g	2,5	2,1	3%
di cui ACIDI GRASSI SATURI	g	0,5	0,4	2%
CARBOIDRATI	g	65,7	55,8	21%
di cui ZUCCHERI	g	3,5	3,0	3%
FIBRE	g	6,5	5,5	
PROTEINE	g	13,0	11,1	22%
SALE	g	0,013	0,011	0%
		per 100g		
FOSFORO		280 mg	40% VNR <sup>(3)</sup>	
FERRO		3 mg	21% VNR <sup>(3)</sup>	
MAGNESIO		85 mg	23% VNR <sup>(3)</sup>	
ZINCO		2 mg	20% VNR <sup>(3)</sup>	

<sup>(1)</sup> Esempio di una porzione. La confezione contiene circa 6 porzioni.  
<sup>(2)</sup> AR= assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).  
<sup>(3)</sup> VNR= valori nutritivi di riferimento.

Come puoi vedere 100g di fusilli integrali Barilla contengono l'equivalente di:

- **65,7g di carboidrati**
- **13g di proteine**
- **2,5g di grassi**

Il resto sono fibre, vitamine e sali minerali. Conoscere questo dato ci consente di controllare ciò che mangiamo.

Abbiamo scoperto ad esempio che la pasta non contiene solo carboidrati, ma anche proteine e grassi (ciò vale per qualsiasi alimento esistente).

Nel conteggiarli per arrivare a certi quantitativi giornalieri totali, occorre quindi considerare questo aspetto. **E' il totale che conta.**

## QUANTE CALORIE PROVENGONO DAI MACRONUTRIENTI?



### **CARBOIDRATI**

4 Kcal / grammo



### **PROTEINE**

4 Kcal / grammo



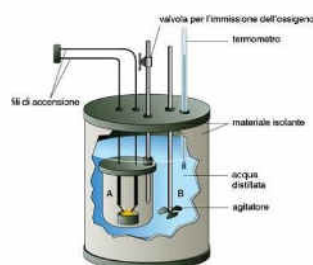
### **GRASSI**

9 Kcal / grammo

Ognuno dei tre macronutrienti apporta un certo quantitativo di calorie all'organismo. Il totale dei macronutrienti quindi determina quante calorie assumiamo.

### ***Due parole sulle calorie***

Una caloria è un'unità di energia... serve dunque, semplicemente, per misurare qualcosa. Quando la scienza vuole sapere quante calorie sono presenti in un certo alimento, lo "brucia" in un apposito strumento (calorimetro) e rileva l'aumento di temperatura. Più la temperatura si alza, più calorie ha quell'alimento.



# PERCHE' CONTEGGIARLI?

## PREMESSA

Conteggiare i macronutrienti è la base da cui partire per impostare un percorso di *ricomposizione corporea*. Prima di scoprire come ricavare i macros dalla tua alimentazione quotidiana, vediamo velocemente i **3 aspetti** necessari per rispondere alla domanda “*perché conteggiarli?*”

### 1. Il TDEE:

“Total Daily Energy Expenditure”. Si tratta dell’ apporto calorico che il nostro corpo necessita quotidianamente per mantenere un perfetto equilibrio. Questo valore (espresso in kcal) è soggettivo e cambia da individuo a individuo, in base al sesso, all’età, al peso corporeo, all’altezza, alla quantità di massa muscolare, allo stile di vita ecc.

Per calcolare il TDEE esistono diverse formule. Fra le più note quella di “*Harris & Benedict*”. **Ma perché è importante conoscere il TDEE?...**

### 2. Il bilancio energetico:

Se assumiamo un numero di calorie inferiore al TDEE perderemo peso, altrimenti aumenteranno i chili sulla bilancia. Questa situazione descrive il “*bilancio energetico*”, cioè la differenza fra l’energia in entrata (derivante dai macros che imparerai a calcolare con questa guida) e l’energia in uscita (stile di vita, lavoro, allenamento..). I risultati possibili sono:

1. **Zero** ⇨ nessuna variazione di peso (TDEE)
2. **Maggiore di Zero** ⇨ peso in aumento (surplus calorico)
3. **Minore di Zero** ⇨ peso in discesa (deficit calorico)



### Due parole sulla ricomposizione corporea



È una strategia volta alla perdita di grasso con un contemporaneo aumento (o anche mantenimento) della massa muscolare.

Si tratta di un piano che abbina alimentazione e allenamento.

### 3. Calorie vs macros:



Seppure il primo indicatore di perdita o aumento di peso siano le calorie introdotte, abbiamo visto che queste equivalgono ad una determinata quantità dei 3 macronutrienti.

Tracciando solo ed esclusivamente le calorie, non sarebbe possibile ottimizzare il nostro percorso di ricomposizione corporea... ci perderemmo per strada le funzioni specifiche che ogni macros svolge all'interno del nostro organismo. Conteggiandoli, infatti, è possibile intervenire sui seguenti parametri:

- Conservare la massa muscolare
- Avere energie sufficienti per i nostri allenamenti
- Recuperare in modo adeguato
- Mantenere attivo il metabolismo
- Mantenere un adeguato equilibrio ormonale

#### PERCHE' CONTEGGIARLI?

- ✓ Conoscerli ti porta a sapere **quante calorie introduci** e renderà possibile stabilire un **punto di partenza rispetto al tuo "TDEE"**.
- ✓ Potrai così valutare **come muoverti** rispetto al **"bilancio energetico"**.
- ✓ Conteggiando i macros potrai **ottimizzare** le caratteristiche di ciascuno di essi **in funzione dei tuoi obiettivi**.

**SE VUOI OTTENERE RISULTATI DEVI CONCENTRARTI SUI MACROS**

# PIANIFICARE IL PERCORSO

## STABILIRE UN OBIETTIVO

Ora che hai capito l'importanza che hanno i macronutrienti in un percorso di ricomposizione corporea, è arrivato il momento di capire come utilizzarli. Per farlo è necessario prima impostare un obiettivo...

- **Vuoi guadagnare massa muscolare?** Servirà un surplus calorico e occorrerà concentrarsi su carboidrati e grassi.
- **Vuoi perdere peso ed eliminare il grasso in eccesso?** Allora dovrai impostare un deficit calorico, concentrandoti sull'apporto proteico.
- **Vuoi mantenere il livello fisico che hai raggiunto?** Allora dovrai impostare un'alimentazione normocalorica, equilibrando l'apporto dei tre macros.

## PIANIFICARE IL PERCORSO

Stabilito l'obiettivo è possibile schedare un programma. Se il tuo piano alimentare è già stato impostato, puoi procedere nella lettura di questa guida e scoprire come conteggiare i macronutrienti.

Se invece non sai come fare per organizzare il tutto, allora il consiglio che posso darti è di affidarti ad un esperto del settore. Seppure sia possibile impostare un piano alimentare in totale autonomia, tanti aspetti necessari alla buona riuscita del percorso potrebbero sfuggirti (quantità dei macros, i loro rapporti, ciclizzazioni dei carboidrati, apporti di *acqua* e *sale*...). Per questo motivo sarebbe bene investire in una consulenza personalizzata.

### **Due parole su acqua e sale**



L'acqua è essenziale per la vita e in molti ne assumono troppo poca. E' consigliato bere ogni giorno da un minimo di 1ml d' acqua per ogni kcal introdotta (un soggetto che introduce 2500kcal dovrebbe bere 2,5l) fino anche a 0,5-1l per ogni 10kg di peso corporeo.

Il sale può essere fondamentale per un atleta che si sta preparando per una gara, così come per un soggetto con problemi di pressione. In media le donne dovrebbero assumerne 1,5-2g al giorno, mentre gli uomini dovrebbero stare tra i 2-3,5g al giorno.



# COME CONTEGGIARLI?



## I 2 METODI PER CONTEGGIARE I MACROS

Esistono 2 modalità molto pratiche e soprattutto *"sostenibili"* per conteggiare i macros. Te le presento in *"ordine di utilizzo"*:

1. **App conta calorie**
2. **Categorie alimentari**

Perchè *"sostenibili"*? Perchè non richiederanno un impegno troppo grande e potranno essere mantenute nel tempo... soprattutto la n.2 (Categorie alimentari). Ciò porterà ad instaurare un corretto e sano stile di vita. Ricorda che la costanza sarà il tuo più grande alleato nel percorso che ti porterà al miglioramento.

Perchè *"in ordine di utilizzo"*? Perchè, prima di assimilare la modalità n.2 (Categorie alimentari), sarà necessario un periodo di apprendimento conteggiando i macros nella modalità n.1 (con App conta calorie).

Nelle prossime pagine ti mostrerò come devi organizzarti e cosa ti servirà per conteggiare i tuoi macros in modo accurato.

# 1. APP CONTA CALORIE

## LA BASE DA CUI INIZIARE

Il vero punto di partenza per iniziare a gestire in autonomia la tua alimentazione. Imparerai a mettere in pratica tutta la teoria che abbiamo visto finora e scoprirai come padroneggiare i principi di una dieta flessibile. Ti mostrerò i principali step da seguire per conteggiare efficacemente i macronutrienti tramite App conta calorie.



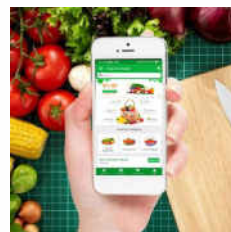
### Step 1: procurati una bilancia da cucina



Ti servirà per pesare gli alimenti. Sappi che dovrai pesarli a crudo, vale a dire prima della cottura. Sulle etichette i valori nutrizionali si riferiscono sempre all'alimento non ancora cotto e privo dello scarto.

### Step 2: scarica una qualsiasi App conta calorie

Esistono diverse App gratuite per conteggiare i macros. Fra le più note ti segnalo Yazio e MyFitnessPal. Funzionano tutte in modo molto simile. Una volta scaricate si effettua la registrazione e si è subito pronti ad aggiornare il proprio "diario alimentare". Sostanzialmente dovrai eseguire i seguenti passaggi:



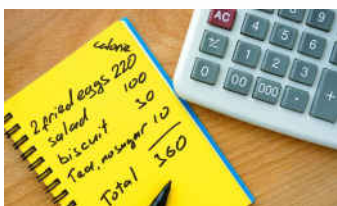
- Scarica l'app
- Registrati
- Accedi al "Diario alimentare"
- Inserisci gli alimenti della tua giornata
- Consulta il recap giornaliero per verificare le quantità

Se vuoi approfondire, ho scritto una guida che illustra passo-passo come utilizzare MyFitnessPal. Per leggerla clicca sull'icona qui sotto:



*Guida: come usare MyFitnessPal*

### Step 3: precisione (almeno all'inizio)



Dovrai tracciare tutti gli alimenti in modo preciso. Solo così potrai avere sotto controllo la situazione e ottenere il massimo dei risultati. All'inizio, per facilitarti la vita, potrai impostare una giornata tipo e seguirla per tutta la settimana, senza dover aggiornare l'app ad ogni pasto (questo ti richiederà però una certa organizzazione). In un primo momento ti sembrerà un'operazione un po' macchinosa... ma, come ogni cosa, una volta fatta un po' di pratica tutto diventerà più semplice. Sappi inoltre che non dovrai conteggiare i macros per il resto della tua vita! Una volta assimilato il processo, potrai gestirti con maggior naturalezza (vedi metodo n. 2 Categorie alimentari).

### Step 4: aggiusta strada facendo

Ti capiteranno situazioni in cui sarà difficile seguire alla lettera il tuo piano alimentare... magari per una cena con gli amici oppure per una ricorrenza importante. Non preoccuparti, non succederà nulla di grave. Quando capiterà, basterà un minimo di organizzazione e potrai recuperare. Come? Bè, se sfiori di 10 grammi di carboidrati lascia correre, questo non comprometterà il tuo percorso (occhio però a non farne un'abitudine). Se invece lo "sgarro" è di una certa entità, allora potrai correre ai ripari sottraendo l'eccesso dai macros della giornata in corso o, alla peggio, di quella successiva.



### Step 5: varia gli alimenti



Una volta che hai preso confidenza con la gestione dei macronutrienti è bene provare a fare dei cambiamenti nel tuo regime alimentare. Hai a disposizione un vastissima scelta di alimenti... non fossilizzarti solo su quei 4 o 5. Sperimenta! Esistono tanti prodotti sani e nutrienti che possono rendere la tua dieta varia ed equilibrata.

# 2. CATEGORIE ALIMENTARI

## L'APPROCCIO PIU' SOSTENIBILE

Una volta imparate le basi del conteggio dei macros tramite app e aver preso confidenza per un periodo di tempo sufficiente con alimentazione sana e suddivisione degli alimenti, è giunto il momento di mettere da parte bilancia e App conta calorie.

Le “*Categorie alimentari*” sono un modo semplice e sostenibile sul lungo periodo per tracciare le calorie e i macronutrienti, senza dover per forza tutte le volte segnare o pesare il cibo. Tale approccio può risultare vincente e sostenibile per chiunque, anche per atleti nei periodi lontano dalle competizioni. **Scopriamo cosa sono!**

## LE CATEGORIE ALIMENTARI

A livello molto generale, possiamo identificare 6 categorie di alimenti:

1. Alimenti glucidici
2. Alimenti proteici
3. Alimenti lipidici
4. Alimenti proteo-glucidici
5. Alimenti proteo-lipidici
6. Alimenti sfiziosi

Ragioneremo sul valore medio in **porzioni da 100 grammi** di *prodotto edibile* per ciascuna categoria. Questa quantità corrisponde ad **un palmo di mano di cibo crudo**. Andiamo quindi a scoprire le varie categorie alimentari.

### **Due parole sul valore medio e la porzione da 100g**



Si tratta di una media stimata della quantità dei macros contenuti nelle varie categorie di alimenti. Fa riferimento ad una porzione da 100g di **prodotto edibile** (vale a dire crudo e privo dello scarto), che corrisponde all'incirca ad **un palmo di una mano**.

Se a prima vista sembra tutto molto approssimativo, in realtà **le medie risulteranno accurate** se l'alimentazione sarà varia e l'approccio sarà sul lungo termine.

## 1. ALIMENTI GLUCIDICI

Questa categoria possiede circa 70g di carboidrati e 5g di proteine ogni 100g di prodotto (palmo di mano). Due note sul valore medio:

1. Non conteggiamo le proteine... aggiungerei questi 5g di avanzo al valore medio degli alimenti proteici. Ciò semplificherebbe i conteggi.
2. Aggiungiamo agli alimenti glucidici i carboidrati derivanti dalle *verdure* (10g ogni 100g di prodotto)... queste infatti forniscono fibre, vitamine e acqua, ma pochi carboidrati. Ciò semplificherebbe i conteggi.

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **80g CARBOIDRATI**

Gli alimenti glucidici sono:

- Pane, pasta, riso, farro, orzo...
- Fette biscottate, gallette, crackers...

**N.B.** Anche *patate* e gnocchi fanno parte di questa categoria di alimenti, ma forniscono in media, sempre su 100g di prodotto, solo 20g di carboidrati. Per questi alimenti quindi consideriamo:

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **20g CARBOIDRATI**

**Facciamo un esempio:** devi mangiare 320g di carboidrati al giorno? Basta mangiare 4 porzioni da 100g di alimenti glucidici (80g di carboidrati in ciascuna porzione x 4 = 320g di carboidrati).

### ***Due parole su patate e verdura***



**Le patate** sono tuberi composti per la maggior parte del loro peso da acqua e amido. Giocano un ruolo strategico nelle diete ipocaloriche in quanto, essendo un alimento molto voluminoso e ricco di fibre, contribuisce a dare un buon senso di sazietà.

**Le verdure** sono composte al 95% di acqua e apportano principalmente fibre, vitamine e sali minerali. Nel loro profilo nutrizionale presentano anche una minima quantità di carboidrati (ininfluenza la quota di proteine e grassi). Per questo forniscono in media solo 20 kcal ogni 100g.



## 2. ALIMENTI PROTEICI

Questa categoria possiede circa 20g di proteine e 5g di grassi ogni 100g di prodotto. Aggiungendo i 5g di proteine derivanti dai carboidrati avremo...

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **25g PROTEINE + 5g GRASSI**

Gli alimenti proteici sono:

- Carne (pollo, tacchino, vitello, manzo, cavallo...)
- Pesce (merluzzo, branzino, tonno, salmone, seppie, totani...)
- Legumi (soia, lupini, fagioli, ceci...)



**Facciamo un esempio:** devi mangiare 150g di proteine al giorno? Basta mangiare 6 porzioni da 100g di alimenti proteici (25g di proteine in ciascuna porzione x 6 = 150g di proteine).

Oltre alle proteine dovrai ovviamente conteggiare anche i grassi. Sempre stando all'esempio, mangiando 6 porzioni da 100g ciascuna, avrai anche assunto 30g di grassi.

## 3. ALIMENTI LIPIDICI

Questi alimenti, come abbiamo visto all'inizio, apportano ben 9 kcal/grammo. Ecco perchè per questa categoria la porzione media è di soli 10g (un cucchiaino grande da cucina di olio, mezzo palmo di noci...).

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **70g GRASSI (su 10g ⇨ 7g)**

Gli alimenti lipidici sono:

- Olio (extravergine d'oliva, di cocco, di pesce...)
- Frutta secca (noci, arachidi, mandorle...)
- Cioccolato fondente (90%, 85%...)
- Panna, mascarpone, burro...

**Facciamo un esempio:** devi mangiare 60g di grassi al giorno? Basta mangiare 4 porzioni da 10g di alimenti lipidici (7g di grassi in ciascuna porzione x 4 = 28g di grassi) e ricordarsi di aggiungere i 30g derivanti dalle proteine. Il totale saranno 58g di grassi (grammo più, grammo meno).



#### 4. ALIMENTI PROTEO-GLUCIDICI

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **10g PROTEINE + 10g CARBOIDRATI**

Gli alimenti proteo-glucidici sono: latte, yogurt, legumi cotti...

#### 5. ALIMENTI PROTEO-LIPIDICI

Questa categoria si suddivide in due: uova e formaggi. Per questi ultimi è consigliabile un consumo moderato, in quanto apportano mediamente 320 kcal a porzione. Vediamo i valori medi:

4. Formaggi:

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **25g GRASSI + 25g PROTEINE**

5. Uova:

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **5g GRASSI + 5g PROTEINE**

#### 6. ALIMENTI SFIZIOSI

Questa categoria è da utilizzare con moderazione, in quanto apporta mediamente 380 kcal a porzione.

**VALORE MEDIO** (su 100g) ⇨ **40g CARBOIDRATI + 25g GRASSI**

Gli *alimenti sfiziosi* sono: pizze, focacce, brioches, dolci...

##### ***Due parole sugli alimenti sfiziosi***



Sono in sostanza i prodotti da forno. Si tratta di alimenti elaborati e manipolati dall'uomo. Sono ricavati dalla lievitazione di impasti di sfarinati e hanno valori energetici molto alti, per via della presenza di grandi quantità di carboidrati complessi e di grassi aggiunti.

Sono inoltre, in genere, trattati con additivi alimentari come coloranti, conservanti e dolcificanti.



## RIEPILOGO

Considerando 100g di prodotto (un palmo di mano):

1. Alimenti glucidici (pasta, pane): **80g di CARBOIDRATI**  
(patate, gnocchi): **20g di CARBOIDRATI**
2. Alimenti proteici (carne, pesce, legumi):  
**25g PROTEINE + 5g GRASSI**
3. Alimenti lipidici (olio, frutta secca, burro): 70g GRASSI  
*PS* qui considera porzione media di 10g: **7g GRASSI**
4. Alimenti proteo-glucidici (latte, yogurt):  
**10g PROTEINE + 10g CARBOIDRATI**
5. Alimenti proteo-lipidici:
  - Formaggi: **25g GRASSI + 25g PROTEINE**
  - Uova: **5g GRASSI + 5g PROTEINE**
6. Alimenti sfiziosi (pizze, focacce, brioches):  
**40g CARBOIDRATI + 25g GRASSI**

## FACCIAMO UN ESEMPIO PRATICO

Il Sig. Rossi, seguendo le linee guida del suo preparatore o nutrizionista per questa fase del suo programma, deve mangiare:

- 215g di Carboidrati
  - 90g di proteine
  - 40g di grassi
- Totale 1580 kcal

Applicando il metodo delle “*Categorie alimentari*” si organizzerà così:

- 2 porzioni e  $\frac{1}{2}$  da 100g di alimenti glucidici al giorno (200g carboidrati)
- 3 porzioni da 100g di alimenti proteici al giorno (75g proteine + 15g grassi)
- 4 porzioni da 10g di alimenti lipidici al giorno (40g grassi)
- 1 porzione e  $\frac{1}{2}$  da 100g di alimenti proteo-glucidici (15g proteine + 15g carboidrati)

Nel caso voglia aggiungere latte o formaggi basterà conteggiarli e andare a modificare le porzioni delle 3 categorie scritte sopra. Se invece dovesse capitare una cena fuori, saprà che la pizza ordinata potrà essere conteggiata negli alimenti sfiziosi e adatterà, se necessario, l'alimentazione del giorno successivo.

Applicando questo metodo sul lungo termine le medie saranno molto vicine ai valori nutrizionali effettivi. Più tempo si terrà in considerazione questo approccio vario ed equilibrato, più le medie dei macros risulteranno realistiche e vicine ai reali valori nutrizionali di ciascun alimento.

# CONCLUSIONI

Ho creato questa guida con l'obiettivo di illustrare in modo semplice, chiaro e schematico come conteggiare i macronutrienti e qual'è la loro importanza in un percorso di ricomposizione corporea.

L'argomento in realtà è molto più vasto e complesso e tanti aspetti non sono stati affrontati. Per questo potresti avere ancora dei dubbi o delle domande.

Se vuoi approfondire oppure iniziare un percorso di ricomposizione corporea, puoi contattarmi attraverso i seguenti canali:



**Sito web:** Roberto Luppi Coach

**Instagram:** [@roberto\\_luppi\\_coach](https://www.instagram.com/roberto_luppi_coach)

**Facebook:** Roberto Luppi PT

**Mail:** [info@robertoluppi.com](mailto:info@robertoluppi.com)