

Fabbisogno calorico nelle diverse attività sportive e non

Nella seguente tabella sono riportati i dispendi energetici di diverse attività fisiche. I valori sono espressi in Kcal per chilogrammo di peso corporeo.

Per ottenere una stima del consumo calorico totale moltiplica il valore di tabella per il tuo peso corporeo e dividilo o moltiplicalo per il tempo impiegato in tale attività.

Esempio: calcolare il dispendio calorico di Alessandra, che pesa 53 Kg e che pratica aerobica intensa per 20 minuti.

Dalla tabella ricaviamo il dispendio calorico per Kg per ora, che per l'aerobica intensa è di 7 Kcal.

Moltiplichiamo 7Kcal per il peso di Alessandra: $7 \times 53 = 371$ Kcal/ora.

Per ottenere il dispendio energetico in 20 minuti moltiplichiamo 371 per 20 (i minuti di attività) e dividiamo il risultato per 60 (i minuti che compongono l'ora) = 123.5 Kcal

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Acqua gym	4,0
Aerobica -insegnamento-	6,0
Aerobica, moderata	6,0
Aerobica, intensa	7,0
Aerobica, leggera	5,0
Arco -tiro con-	3,5
Automobile -riparazione-	3,0
Arrampicata	7,0
Badminton (volano, competitivo)	7,0
Badminton, leggero	4,5
Basket, partita	8,0
Basket, leggero	6,0
Beach Volley	8,0

Bicicletta, <16 Km/h attività ludica	4,0
Bicicletta, >32 Km/h gara	16,0
Bicicletta, 16-20 Km/h, bassa intensità	6,0
Bicicletta, 20-26Km/h, moderata intensità	8,0
Bicicletta, 22-26Km/h, alta intensità	10,0
Bicicletta, 26-30Km/h, alta intensità -ritmo gara-	12,0
Biliardo	2,5
Bowling	3,0
Boxe, generale	12,0
Boxe, punching bag	6,0
Boxe, sparring	9,0
Calcio libero	7,0
Calcio gara	10,0
Calisthenics (pushups, sit-ups), alta intensità	8,0
Calisthenics moderata intensità	4,5
Canoa, on camping trip	4,0
Canoa remi, >10 Km/h, vigorosa intensità	12,0
Canoa, competizione	12,0
Canoa remi, leggera intensità	3,0
Canoa, remi, moderata intensità	7,0
Canoa	3,5
Carichi pesanti -TRASPORTO-	8,0
Cura di bambini da seduti, (vestizione, alimentazione ecc)	3,0
Cura di bambini stando in piedi	3,5
Circuit training	8,0
Cacciare	5,0
Camminare trasportando un bambino o un peso di circa 7Kg	3,5

Corsa, 16 Km/h	16,0
Corsa, 17.5 Km/h	18,0
Corsa, 8 Km/h	8,0
Corsa, 8.5 Km/h	9,0
Corsa, 9.6 Km/h	10,0
Corsa, 10.7 Km/h	11,0
Corsa, 11.2 Km/h	11,5
Corsa, 12Km/h	12,5
Corsa, 12.8 Km/h	13,5
Corsa, 13.7 Km/h	14,0
Corsa, 14.4 Km/h	15,0
Corsa, cross country	9,0
Corsa, generale	8,0
Costruire, modellismo	5,5
Cucinare	2,5
Cricket	5,0
Danza, aerobica, moderna, twist	6,0
Danza veloce	5,5
Danza lenta	3,0
Danza, generale	4,5
Equitazione trotto	6,5
Football americano competizione	9,0
Football americano generale	8,0
Freccette	2,5
Frisbee generale	3,0
Frisbee competizione	3,5
Giardinaggio	5,0

Golf, generale	4,0
Ginnastica, generale	4,0
Hockey su prato	8,0
Hockey su ghiaccio	8,0
Equitazione generale	4,0
Jogging, generale	7,0
Judo, karate, kick boxing, tae kwan do	10,0
Kayak	5,0
Moto-cross	4,0
Nuotare stile libero vigorosa intensità	10,0
Nuotare stile libero leggera/moderata intensità	8,0
Nuotare, dorso	8,0
Nuotare, rana	10,0
Nuotare, farfalla	11,0
Nuoto libero	6,0
Nuoto sincronizzato	8,0
Rugby	10,0
Skateboard	5,0
Pattinaggio	7,0
Palla a mano	12,0
Pescare seduti	2,5
Pescare in piedi	3,5
Pescare nei ruscelli a mosca	6,0
Pescare, generale	4,0
Pallavolo non competitiva; 6-9 giocatori	3,0
Passeggiare a 3.2 Km/h, slow pace	2,5
Passeggiare a 4.8Km/h	3,5

Passeggiare, 5.6Km/h, in salita	6,0
Passeggiare, 6.4 Km/h, con ritmo veloce	4,0
Passeggiare su prato	5,0
Passeggiare con stampelle	4,0
Pallanuoto	10,0
Pallavolo in acqua	3,0
Ping pong	4,0
Pulire ad elevata intensità	4,5
Pulizia della casa in genere	3,5
Pulire, leggera, moderata intensità	2,5
Salto con lo sci	7,0
Simulatore di sci di fondo	9,5
Sci di fondo ritmo gara	14,0
Sci di fondo moderata intensità	8,0
Sci di fondo leggera intensità	7,0
Sci di fondo massima intensità	16,5
Sci di fondo vigorosa intensità	9,0
Sci discesa leggera intensità	5,0
Sci discesa moderata intensità	6,0
Sci discesa vigorosa intensità, gara	8,0
Scherma	6,0
Salire le scale	8,0
Sollevamento pesi o body building, vigorosa intensità	6,0
Sollevamento pesi leggera or moderata intensità	3,0
Softball	6,0
Squash	12,0
Stretching, yoga	4,0

Surf	3,0
Spazzare	4,0
Trasportare pesi in casa	6,0
Trasportare pesi usando le scale o in salita	9,0
Tai chi	4,0
Tennis, doppio	6,0
Tennis, generale	7,0
Tennis, singolo	8,0
Tuffi, da trampolino o piattaforma	3,0
Volleyball competitivo	4,0