

INDIVIDUA NEL VIDEO LE PARTI NECESSARIE E RISPONDI SUL QUADERNO ALLE SEGUENTI DOMANDE

1. In base al peso, calcola quanto potrebbe pesare complessivamente la parte di acqua che compone il tuo corpo e quello di altri due soggetti (per la privacy non mettere i nomi, chiamali soggetto1 e soggetto2)

IO: Peso:65kg_____ %Acqua:80%_____ PESO ACQUA:52kg_____

SOGGETTO1: Peso:62kg_____ %Acqua:70%_____ PESO ACQUA:43kg_____

SOGGETTO2: Peso:37kg_____ %Acqua:80%_____ PESO ACQUA:30kg_____

2. Cosa è il metabolismo basale (BMR)?

Calcola il BMR tuo e degli stessi soggetti della domanda precedente

Il metabolismo basale è il dispendio energetico di un individuo a riposo, cioè ciò che il nostro organismo consuma anche se noi non facciamo niente

IO: $66 + (13.7 \times 65) + (5 \times 174) - (6.8 \times 12) = 1744.9$ kcal

SOGGETTO 1: $655 + (9.6 \times 62) + (1.7 \times 165) - (4.7 \times 41) = 1338$ kcal

SOGGETTO 2: $66 + (13.7 \times 37) + (5 \times 141) - (6.8 \times 10) = 1209.9$ kcal

Utilizzando i risultati precedenti e ipotizzando dei LAF (coefficienti di attività fisica) opportuni, tratti dall'apposita tabella, calcola il fabbisogno energetico tuo e degli stessi soggetti delle precedenti domande.

IO: $1744.9 \times 1.78 = 3105.922$ kcal

SOGGETTO 1: $1338 \times 1.42 = 1899.96$ kcal

SOGGETTO 2: $1209 \times 1.78 = 2153.622$ kcal

3. Calcola il dispendio energetico medio di kcal per ogni ORA delle seguenti attività:

Scrivere al computer, Stirare, Fare lavori agricoli, Camminare piano, Correre a piedi

Scrivere al computer: $1.3 \times 60 = 78$ kcal

Stirare: $3.5 \times 60 = 210$ kcal oppure $4.2 \times 60 = 252$ kcal

Fare lavori agricoli: $5.5 \times 60 = 330$ kcal oppure $7 \times 60 = 420$ kcal

Camminare piano: $2.5 \times 60 = 150$ kcal oppure $3.5 \times 60 = 210$ kcal

Correre a piedi: $15 \times 60 = 900$ kcal

4. Calcola l'indice di massa corporea IMC tuo e dei soggetti delle domande precedenti e colloca in una delle categorie (magrezza grave, magrezza moderata....., sovrappeso, obesità.....)

ATTENZIONE: nella slide mostrata nel video, il range 18,5-24,9 individua soggetti NORMOPESO e non sovrappeso, come erroneamente indicato.

(per soggetti fino ai 18 anni devi utilizzare i grafici opportuni)

IO: $65 : 1.74 : 1.74 = 21.4$ normopeso

SOGGETTO 1: $62 : 1.65 : 1.65 = 22.7$ normopeso

SOGGETTO 2: $37 : 1.41 : 1.41 = 18.6$ normopeso