



► Il bilancio energetico

IN SINTESI

Il corpo brucia energia in funzione dei propri bisogni di base e dell'attività fisica. L'**unità di misura** del fabbisogno energetico è la **caloria** e il suo multiplo più comune la **chilocaloria** (kcal). La quantità di energia necessaria a garantire il raggiungimento del primo obiettivo è chiamata **metabolismo basale**. Il fabbisogno calorico è stabilito individualmente in relazione a età, sesso, peso, statura, attività e condizioni ambientali. Per valutare se il peso di un individuo rientra nei limiti ritenuti «normali», si usa l'**indice di massa corporea (IMC)** che si calcola così:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{[\text{statura (m)}]^2}$$

SEMPLIFICHIAMO I CONCETTI

