

Metabolismo basale

Il metabolismo basale descrive la quantità di energia utilizzata da un individuo:

- in uno stato termico neutrale e a riposo;
- in uno stato di digiuno da almeno 12-14 ore;
- in uno stato di veglia, in condizioni di totale rilassamento psicologico e fisico.

Si esprime come quantità di energia (o lavoro) per unità di tempo (kcal/min)

Principali fattori che influenzano il metabolismo basale

1

Temperatura corporea

L'innalzamento della temperatura corporea determina, anche per un solo grado, un incremento di metabolismo basale del 13%.

2

Temperatura esterna

Una variazione della temperatura esterna è inversamente proporzionale al metabolismo basale: ad aumentare dei gradi esterni, il metabolismo basale si riduce.

3

Stato nutrizionale

Lo stato nutrizionale, il tipo di dieta, la frequenza dei pasti e le ore di sonno impattano in maniera significativa, anche in base all'età.

4

Massa magra e fattori ormonali

Si stima che la massa magra impatti dal 55 all'85% sul metabolismo basale di un soggetto [quando si parla di massa magra non si indica il solo tessuto muscolare ma anche i vari organi e tessuti, le ossa, la pelle].

PARTI AIUTANDOTI CON
UNA BUONA INTEGRAZIONE

