

Metabolismo basale

Per comprendere il fabbisogno energetico del corpo umano nelle varie attività è necessario partire dal consumo d’energia che l’organismo necessita per vivere, per far funzionare tutti gli organi anche quando dorme o è completamente fermo, cioè il Metabolismo Basale, MB.

La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel 2014 ha pubblicato le stime esemplificative del MB di riferimento per maschi e femmine. Il MB è un indice utilizzato per varie necessità, tra le quali il calcolo dell’energia necessaria nelle varie attività o scopi: nell’alimentazione dello sportivo o nell’alimentazione ipocalorica per il controllo del peso. Il valore del MB in calorie (kcal) giornaliere varia secondo: genere, altezza, peso e età.

METABOLISMO BASALE DI RIFERIMENTO		
FEMMINE		
Statura (m)	Peso Corporeo (kg)	MBR (kcal/quotidiane)
18-29 anni		
1,50	50,6	1237
1,55	54,1	1288
1,60	57,6	1340
1,65	61,3	1394
1,70	65,0	1450
1,75	68,9	1508
1,80	72,9	1567
1,85	77,0	1628
1,90	81,2	1690

30-59 anni		
1,50	50,6	1257
1,55	57,6	1285
1,60	57,6	1314
1,65	61,3	1344

1,70	65,0	1374
1,75	68,9	1406
1,80	72,9	1438
1,85	77,0	1472
1,90	81,2	1506

60-80 anni		
1,50	50,6	1118
1,55	54,1	1149
1,60	57,6	1182
1,65	61,3	1215
1,70	65,0	1249
1,75	68,9	1284
1,80	72,9	1320
1,85	77,0	1359
1,90	81,2	1396

METABOLISMO BASALE DI RIFERIMENTO		
MASCHI		
Statura (m)	Peso Corporeo (kg)	MBR (kcal/quotidiane)
18-29 anni		
1,60	57,6	1560
1,65	61,3	1610
1,70	65,0	1670
1,75	68,9	1730
1,80	72,9	1790
1,85	77,0	1850

1,90	81,2	1910
1,95	85,6	1980
2,00	90,0	2050

30-59 anni		
1,60	57,6	1530
1,65	61,3	1580
1,70	65,0	1620
1,75	68,9	1660
1,80	72,9	1710
1,85	77,0	1760
1,90	81,2	1800
1,95	85,6	1850
2,00	90,0	1900

60-80 anni		
1,60	57,6	1530
1,65	61,3	1580
1,70	65,0	1620
1,75	68,9	1660
1,80	72,9	1710
1,90	81,2	1800
1,95	85,6	1850
2,00	90,0	1900