

### 3.4.3. ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

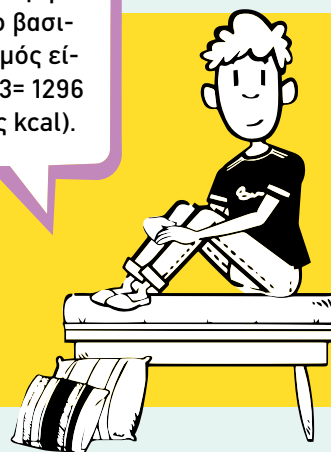
Υπάρχουν αρκετές τέτοιες εξισώσεις, αλλά αυτές που θεωρούνται πιο αξιόπιστες είναι οι εξισώσεις που έχει εκδώσει ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας και είναι οι εξής:

| Βασικός μεταβολικός ρυθμός |                          |                         |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Ηλικία                     | ΑΝΔΡΕΣ                   | ΓΥΝΑΙΚΕΣ                |
| <3 ετών                    | $(59,5 \times B^*) - 30$ | $(58,3 \times B) - 31$  |
| 3-10 ετών                  | $(22,7 \times B) + 504$  | $(20,3 \times B) + 486$ |
| 10-17 ετών                 | $(17,7 \times B) + 658$  | $(13,4 \times B) + 693$ |
| 18-29 ετών                 | $(15,1 \times B) + 692$  | $(14,8 \times B) + 487$ |
| 30-59 ετών                 | $(11,5 \times B) + 873$  | $(8,1 \times B) + 846$  |
| +60 ετών                   | $(11,7 \times B) + 588$  | $(9,1 \times B) + 658$  |

Στέφανε μπορείς να με βοηθήσεις να υπολογίσω το βασικό μεταβολικό ρυθμό μου;



Είναι πολύ εύκολο. Είσαι κορίτσι, 13 ετών και ζυγίζεις 45 κιλά. Άρα ο βασικός σου μεταβολισμός είναι:  $(13,4 \times 45) + 693 = 1296$  θερμίδες (ή αλλιώς kcal).



Από τις εξισώσεις αυτές βρίσκουμε την ελάχιστη ενέργεια (θερμίδες) που χρειαζόμαστε καθημερινά για να κάνουμε μόνο τις βασικές ανάγκες που μας κρατούν στη ζωή π.χ. να χτυπάει η καρδιά, να αναπνέουμε, να λειτουργεί ο εγκέφαλος και το έντερό μας, να κυλάει το αίμα στις φλέβες μας κ.α., χωρίς όμως να κινούμαστε καθόλου. Όπως π.χ. όταν κοιμόμαστε. Αυτό λέγεται βασικός μεταβολικός ρυθμός. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία και το βάρος μας (είναι μεγαλύτερος όταν έχουμε περισσότερους μύες και λιγότερο λίπος στο σώμα μας).