

Metabolismo basale

venerdì 10 marzo 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 luglio 2006

Il metabolismo basale esprime la quantità di energia indispensabile all'organismo per il funzionamento basilare dei propri organi vitali. In altre parole le energie necessarie a far funzionare cuore, fegato, polmoni, ecc.

Per calcolare il fabbisogno giornaliero ad esso va sommato alla quantità di energia necessaria per far fronte alle altre attività fisiche della giornata, sonno compreso. Esso rappresenta, in ogni caso, un indice importante per stabilire eventuali diete alimentari e comunque indica un valore sotto al quale non è ASSOLUTAMENTE possibile scendere, pena il danneggiamento degli stesso organi vitali.