

Se il mondo fosse alimentato a pedale?!

Metabolismo basale

Energia:
quanto
cibo!

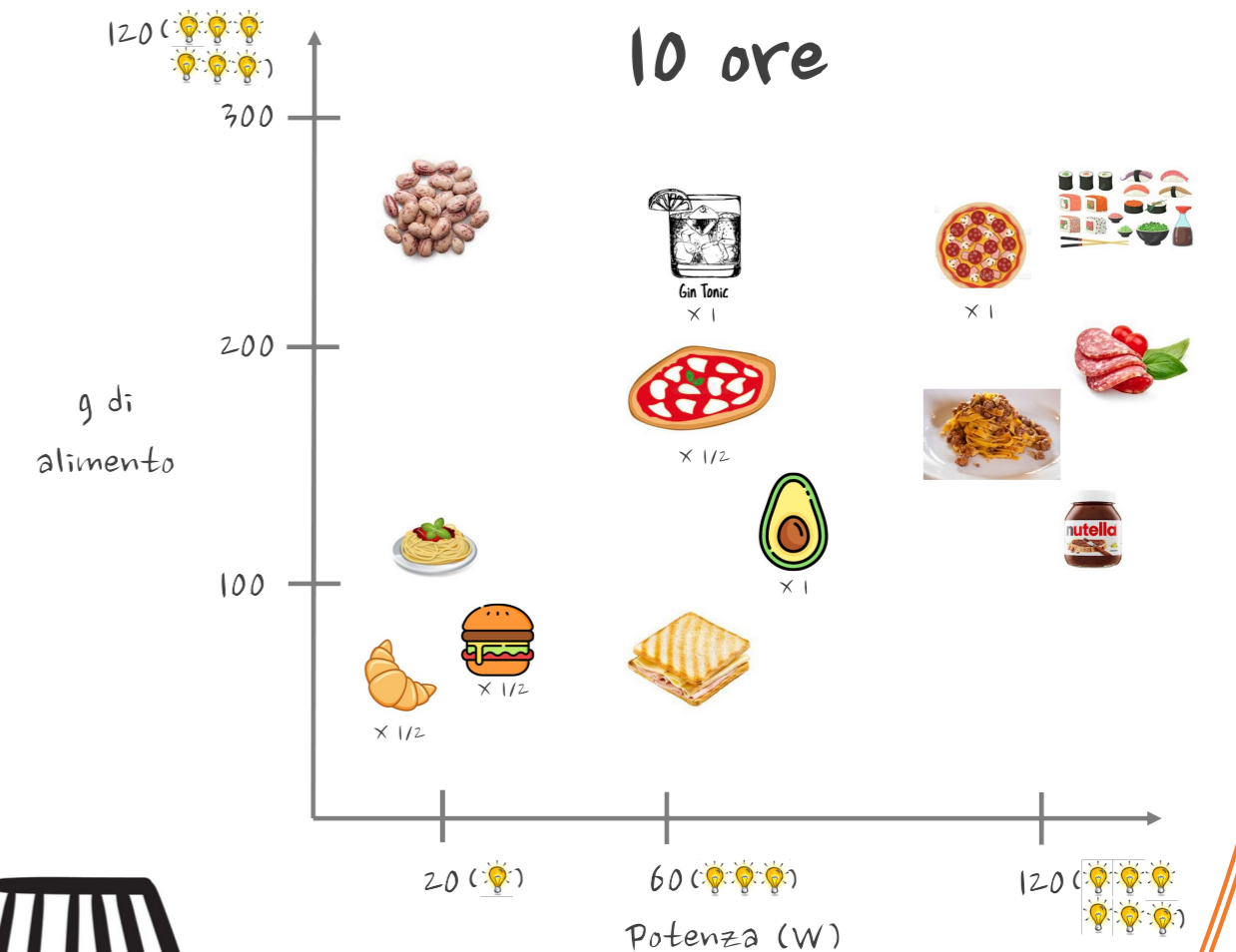
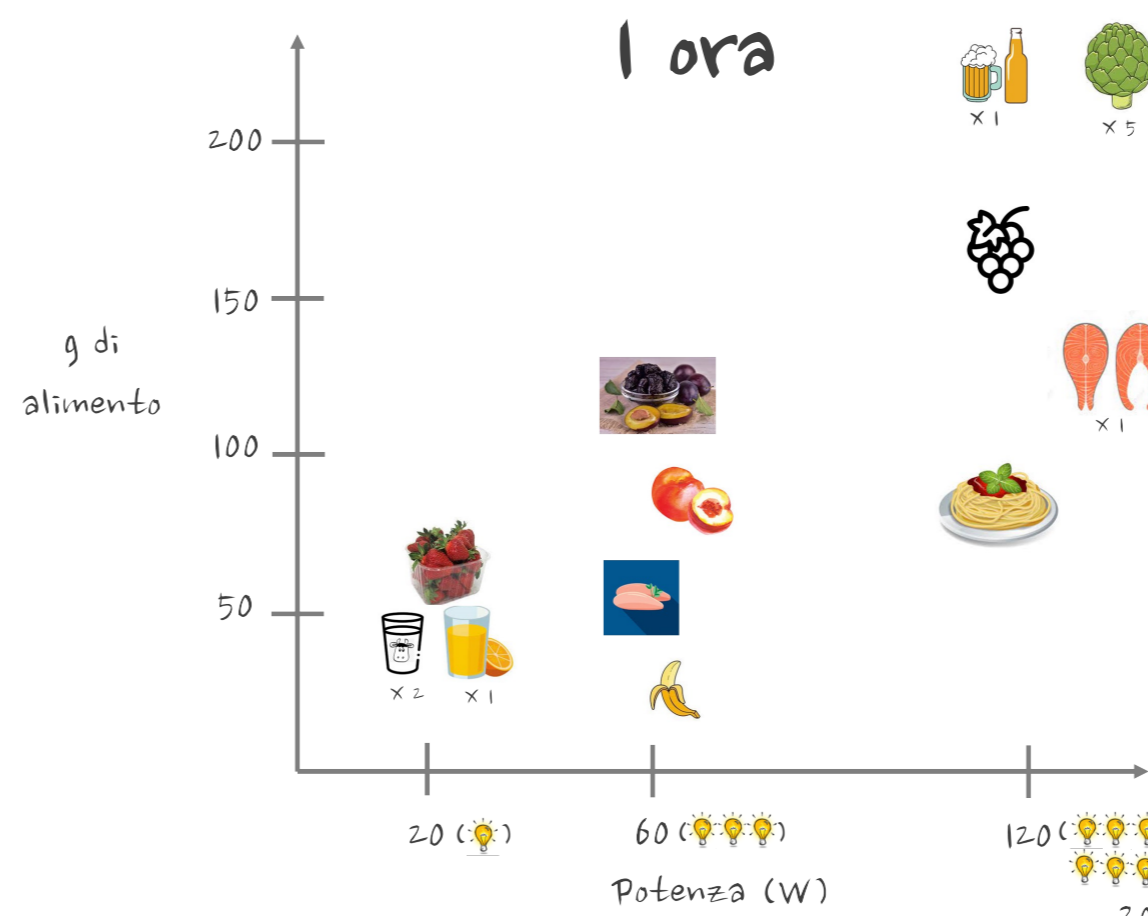
Il BMR (Basal metabolic Rate) rappresenta il nostro consumo energetico a riposo, il livello minimo di energia per assicurare le nostre funzioni vitali. In genere, corrisponde al 60-75% della spesa energetica totale.

Il carburante per far funzionare il nostro corpo e' il cibo e, in base al metabolismo basale, e' possibile stabilire quale debba essere l'apporto calorico minimo giornaliero di ciascun individuo.

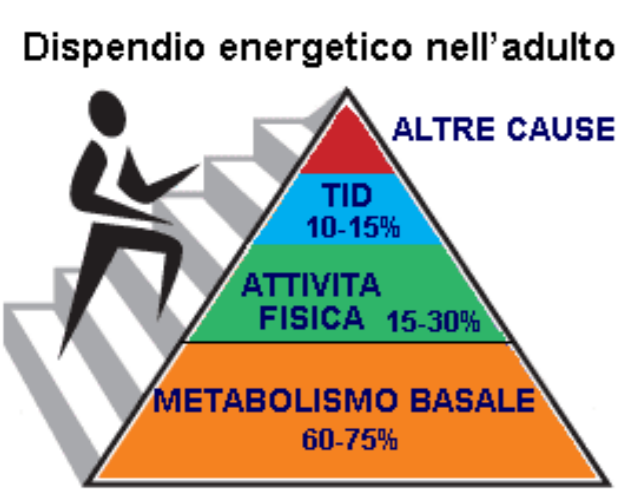
Formula per il calcolo del metabolismo basale (MB)
(metodo della Commission of the European Communities-LARN 1996)

Età in anni	Maschi (kcal/giorno)	Femmine (kcal/giorno)
< 3	(59,5 · kg di peso corporeo) - 31	(58,3 · kg di peso corporeo) - 31
3 - 9	(22,7 · kg di peso corporeo) + 504	(20,3 · kg di peso corporeo) + 485
10 - 17	(17,7 · kg di peso corporeo) + 650	(13,4 · kg di peso corporeo) + 693
18 - 29	(15,3 · kg di peso corporeo) + 679	(14,7 · kg di peso corporeo) + 496
30 - 59	(11,6 · kg di peso corporeo) + 879	(8,7 · kg di peso corporeo) + 829
60 - 74	(11,9 · kg di peso corporeo) + 700	(9,2 · kg di peso corporeo) + 688
> 75	(8,4 · kg di peso corporeo) + 819	(9,8 · kg di peso corporeo) + 624

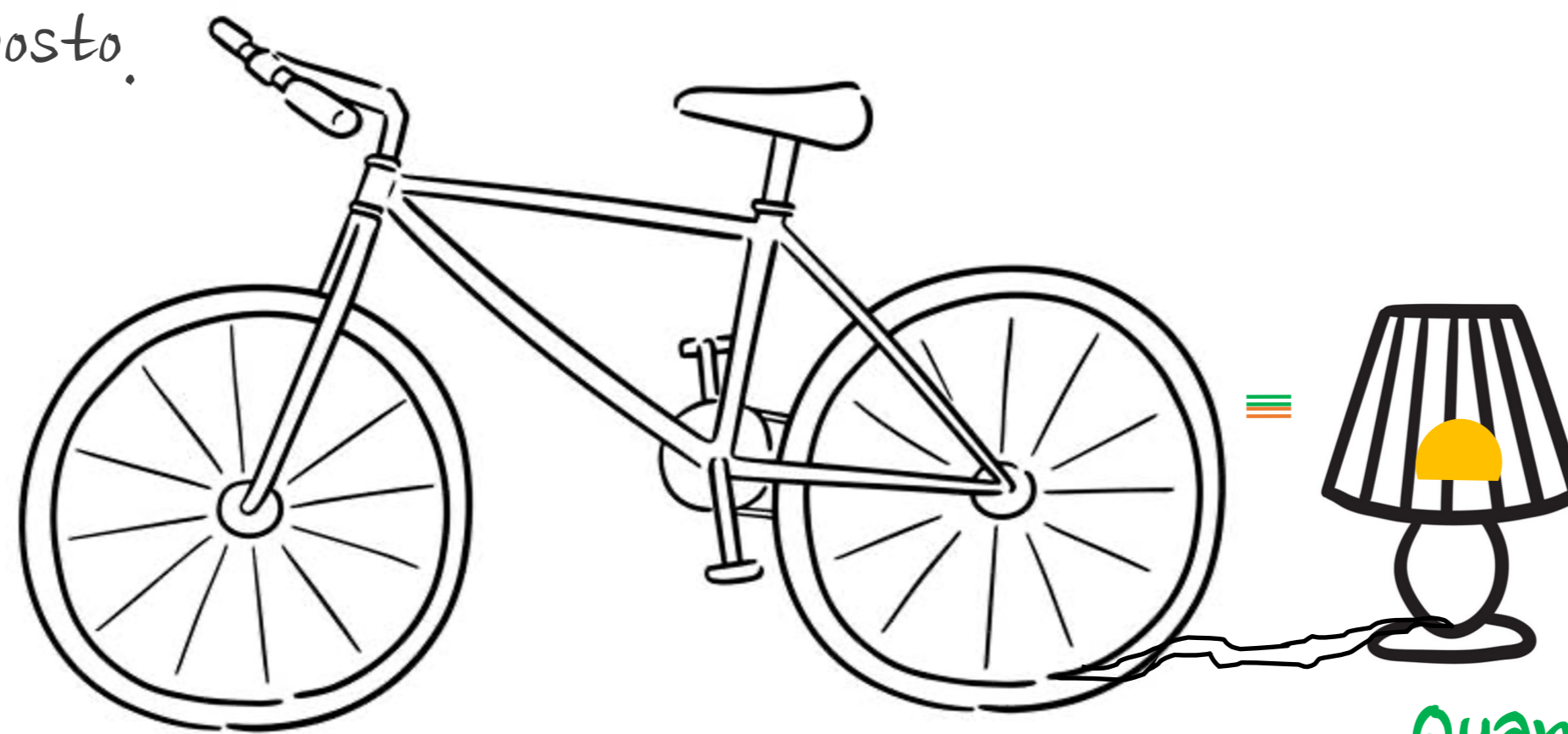
Calcola il tuo



Potere calorico degli alimenti



A fare la differenza e' la composizione del cibo che portiamo in tavola e la sua digeribilita', non soltanto il conto delle calorie di cui e' composto.



Potenza elettrica

La potenza elettrica W e' definita come la corrente I prodotta per il potenziale V generato ($W = V \times I$). E' l'energia prodotta in un dato tempo.

Quanta fatica dovrete fare per alimentare il mondo attorno a te?

Ricordi la fatica che hai fatto per accendere una lampadina? E tre?! E Sei?!! E otto?!?!? Vediamo i consumi energetici espressi in lampadine accese ed i tempi di utilizzo.

La fatica del pedalare: cos'e'?

La fatica che senti e' la potenza richiesta dall'elettrodomestico per funzionare + la potenza persa per attrito.

Energia:
quanta
fatica!

