

Fabbisogno energetico

Il fabbisogno energetico dell'organismo umano non è costante durante la vita ma varia con età, sesso, attività e massa corporea del soggetto. Come si può vedere nella tabella 2, un bambino da 1 a 6 mesi, con un peso compreso fra i 4 e i 6 kg, necessita di un terzo delle calorie di un adulto, anche se il suo peso corporeo è inferiore di più di 10 volte rispetto a quello di un adulto! Un impiegato consuma in un giorno meno della metà di calorie rispetto a un corridore ciclista (2000-2200 kcal contro 4500 kcal) e la stessa persona, durante il sonno, ha bisogno di molta meno energia che nello stato di veglia; infine, per compiere le stesse attività, un maschio consuma più energia di una femmina (tabella 3).

Fasce di età	Consumo calorico giornaliero (in kcal)
Da 1 a 6 mesi	500-800
Adulti	2200-3500 (e oltre, a seconda dell'attività)

Tabella 2. Consumi calorici giornalieri nelle varie età

Individuo	Nel sonno	A riposo, seduto	A riposo, in piedi	In movimento
Uomo di 70 kg	70	90	130	180
Donna di 58 kg	58	66	95	150

Tabella 3. Differenze delle richieste caloriche nei due sessi (in kcal/h), compreso il MB

Attività	Consumo incluso MB	Consumo escluso MB
Dorme sdraiato	0,9	0
È sveglio sdraiato	1,1	0,1
Studia seduto	1,2	0,2
Scriva seduto	1,5	0,5
Sta in piedi rilassato	1,8	0,8
Sta in piedi e lava i piatti	2,2	1,2
Cammina (a 5 km/h)	3,3	2,3
Va in bicicletta (a 20 km/h)	6,0	5,0

Tabella 4. Consumo calorico nelle attività giornaliere

Attività	kcal necessarie
Corsa veloce	0,289
Corsa lenta (1 km in 5 min.)	0,280
Sci di discesa	0,274
Judo	0,195
Ciclismo	0,116
Nuoto stile libero	0,156
Pallacanestro	0,138
Pugilato	0,138
Equitazione, al galoppo	0,137
Calcio	0,132

Tabella 5. Chilocalorie spese per ora e per kg di peso (kcal/kg/h) nelle attività sportive