

3.- Quantes calories necessito?

Les persones són diferents i mostren uns requeriments energètics diferents per viure; és a dir, perquè el cor bategui, perquè la temperatura corporal es mantingui constant, que el sistema nerviós estigui despert, el procés de la respiració, etc. Aquest 'requeriment energètic mínim' que ens manté vius s'anomena *metabolisme basal* i varia d'unes persones a les altres, i també, depèn del gènere i de l'edat. A més, les nostres activitats quotidianes, des de caminar, córrer, pujar escales, fins a jugar, estudiar o treballar, també suposen uns requeriments energètics que anomenem el *metabolisme de l'activitat*. Així, l'energia que necessita cada dia una persona per viure és, doncs, la suma del *metabolisme basal* i el *metabolisme de l'activitat*.

El *metabolisme basal* està controlat per la glàndula tiroides, que es troba a la base del coll. Si aquesta glàndula és *hiperactiva*, llavors necessitem menjar molt perquè gastem molta energia simplement en fer funcionar el cos; segurament serem força prims. Quan la tiroides és *hipoactiva*, el *metabolisme basal* és molt baix i es té una tendència a engreixar-se.

Hi ha diversos mètodes, experimentals i teòrics, per a determinar el *metabolisme basal*. Un d'aquests mètodes és el de *Harris-Benedict*.

$$\text{En els nois: } MB = 66 + (13,75 \times P) + (5 \times H) - (6,75 \times A)$$

$$\text{En les noies: } MB = 65,5 + (9,5 \times P) + (1,8 \times H) - (4,6 \times A)$$

MB = metabolisme basal en kcal

P = pes en kg

H = alçada en cm

A = edat en anys

Podem determinar el *metabolisme de l'activitat* a partir de la taula següent:

	kcal/hora
dormint	45
assegut	70
de peu	80
caminant	150
treball assegut	90
activitat física moderada	225
activitat física intensa	350

Determineu la despesa energètica diària del vostre organisme sumant el vostre *metabolisme basal* i el valor del vostre *metabolisme de l'activitat*.