

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Η σωματική άσκηση αυξάνει σημαντικά τις ενεργειακές απαιτήσεις του οργανισμού. Ανάλογα με το αν ένα άτομο κάνει καθιστική ζωή, γυμνάζεται ελαφρά ή πολύ, μεταβάλλονται και οι ενεργειακές του δαπάνες.

β) Κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας δαπανάται ενέργεια για να δραστηριοποιηθούν οι μύες, ο μυς της καρδιάς και οι πνεύμονες.

2.2

α) Ο ΔΜΣ υπολογίζεται ως το πηλίκο του σωματικού βάρους (σε κιλά) προς το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα):

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος (Kg)} / \text{ύψος}^2 \text{ (m)}^2$$

β) Η αξιολόγηση του ΔΜΣ γίνεται ως εξής:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΔΜΣ
Κάτω του φυσιολογικού	μικρότερο από 20
Φυσιολογικό βάρος	20-25
Υπέρβαρος	25-30
Παχύσαρκος	30-40
Υπερβολικά παχύσαρκος	40 και μεγαλύτερο