

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

- α) Ισοζύγιο ενέργειας = προσλαμβανόμενη ενέργεια - δαπανούμενη ενέργεια.
- β) Όταν το ισοζύγιο ενέργειας είναι > 0 (θετικό) έχουμε αύξηση σωματικού βάρους.
- γ) Όταν το ισοζύγιο ενέργειας είναι 0 το σωματικό βάρος δε μεταβάλλεται.

2.2

- α) Η τιμή του ΔΜΣ θεωρείται ανεξάρτητη από το φύλο.
- β) Πολλοί θεωρούν το βάρος τους ως ένδειξη για το αν είναι υπέρβαροι ή όχι. Στην πραγματικότητα σημαντικό ρόλο παίζει και το ποσοστό του λίπους που περιέχει το σώμα. Για παράδειγμα, ένας αθλητής με βάση το ΔΜΣ μπορεί να φαίνεται υπέρβαρος, το ποσοστό λίπους του σώματός του όμως είναι πολύ μικρό και η μυϊκή μάζα αυξημένη, λόγω άσκησης. Αντίθετα, ένα άτομο που κάνει καθιστική ζωή μπορεί να βρίσκεται στα αποδεκτά όρια σωματικού βάρους, αλλά το ποσοστό σωματικού λίπους να είναι αυξημένο.