

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας ενός ατόμου υπολογίζεται ως ποσοστό επί του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού. Για την καθιστική ζωή ο συντελεστής είναι 20%. Άρα η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας είναι 20% του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού.

β) Η μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει άθληση και σπορ μερικές φορές την εβδομάδα.

2.2

α) Ένα υπέρβαρο άτομο έχει σωματικό βάρος λίγο παραπάνω από το επιθυμητό σωματικό βάρος (10 - 20%). Ένα παχύσαρκο άτομο έχει σωματικό βάρος πολύ παραπάνω από το επιθυμητό (πάνω από 20%).

β) Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ενός υπέρβαρου ατόμου κυμαίνεται μεταξύ 25 και 30, ενώ ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ενός παχύσαρκου ατόμου κυμαίνεται μεταξύ 30 και 40.