

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Υπολογίζεται αρχικά ο BMR. Η ενέργεια, που δαπανάται από τον οργανισμό, ανάλογα με τη φυσική δραστηριότητα του ατόμου, υπολογίζεται ως ποσοστό επί του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού.

β) Έντονη δραστηριότητα θεωρείται η βαριά χειρωνακτική εργασία ή συστηματική άθληση.

2.2

α) Οι πίνακες δείχνουν το επιθυμητό βάρος για ένα άτομο, ανάλογα με το ύψος, το φύλο και το μέγεθος του σκελετού του.

β) Το επιθυμητό βάρος είναι αυτό με το οποίο το άτομο εμφανίζει τα λιγότερα προβλήματα υγείας και έχει καθορισθεί ύστερα από έρευνες που διεξάγουν κατά καιρούς μεγάλες ασφαλιστικές εταιρείες. Είναι προφανές ότι οι πίνακες αυτοί υπόκεινται σε αλλαγές, ανάλογα με τα νέα επιστημονικά δεδομένα.