

Ενδεικτική επίλυση

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

Αν ένα άτομο ζυγίζει 90 κιλά (Kg) και έχει ύψος 2 μέτρα (m), τότε

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = 90\text{kg}/2^2\text{m}^2 = 90/4 = 22,5\text{kg}/\text{m}^2$$

β) Ο Μάριος ανήκει στην κατηγορία του φυσιολογικού βάρους.

γ) Η φίλη του η Χριστίνα έχει τον ίδιο Δείκτη Μάζας Σώματος με εκείνον καθώς η τιμή του ΔΜΣ θεωρείται ανεξάρτητη από την ηλικία και το φύλο.

δ) Ο Μάριος γυμνάζεται καθημερινά με μέτριας έντασης δραστηριότητα (μέτριας έντασης δραστηριότητα: συντελεστής 60%). Άρα οι ενεργειακές του δαπάνες λόγω φυσικής δραστηριότητας υπολογίζονται ως εξής:

$$60\% \times 1920 \text{ kcal}, \text{ δηλαδή περίπου } 1.152 \text{ kcal}$$