

Ενδεικτική επίλυση

α) Η Χριστίνα έχει φυσιολογικό βάρος.

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

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος (Κιλά)} / \text{Ύψος}^2 (\text{Μέτρα})$$

$$\text{Βάρος} = \Delta\text{Μ}\Sigma \times \text{Ύψος}^2$$

$$\text{Βάρος} = 20 \times 2^2$$

$$\text{Βάρος} = 20 \times 4 = 80 \text{ κιλά (Kg)}$$

γ) Υπολογίζουμε τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό

Για τις γυναίκες: $0.9 \text{ Kcal/Kg σωματικού βάρους /ώρα}$

Άρα αν η Χριστίνα ζυγίζει 80 Kg, τότε ο BMP της προκύπτει ως εξής:

$$80 \text{ Kg} \times 0,9 \text{ Kcal} \times 24 \text{ ώρες, δηλαδή BMP} = 1.728 \text{ Kcal}$$

δ) Η κακή κατάσταση της υγείας επηρεάζει είτε θετικά, είτε αρνητικά τον BMP. Άρα ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός της μεταβάλλεται.