

Ενδεικτική επίλυση

α) Το σωματικό βάρος του είναι σταθερό, άρα το ισοζύγιο ενέργειας του είναι 0.

β) Το ισοζύγιο ενέργειας θα είναι > 0 (θετικό) και θα έχουμε αύξηση του βάρους του.

Ισοζύγιο ενέργειας = προσλαμβανόμενη ενέργεια - δαπανούμενη ενέργεια.

Με το σπασμένο πόδι μειώνεται η δαπανούμενη ενέργειά του ενώ η πρόσληψη τροφής δεν μειώνεται καθώς διατηρεί σταθερές τις διατροφικές του συνήθειες. Άρα το ισοζύγιο ενέργειας θα είναι > 0 (θετικό) και θα έχουμε αύξηση του βάρους του.

γ) Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός αυξάνεται.

Σύμφωνα με τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό:

$BMP = 1,0 \text{ kcal} \times \text{σωματικό βάρος} \times 24 \text{ ώρες}$

Εφόσον αυξάνεται το σωματικό βάρος του, θα αυξηθεί και ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός του.