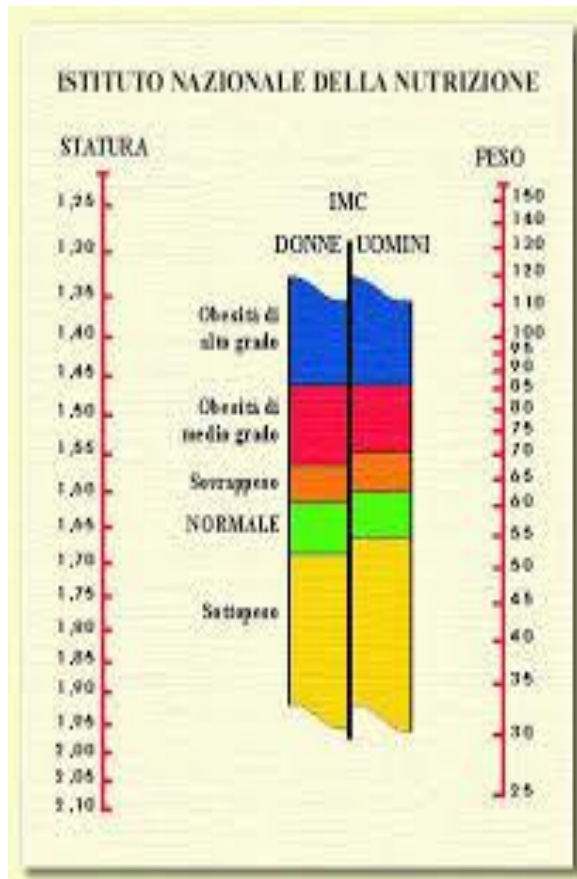


Qual è il peso appropriato per la nostra altezza?

Il peso corporeo dipende dall'alimentazione ma anche dal metabolismo; che può essere molto diverso da una persona all'altra. Infatti ci possono essere persone che hanno un metabolismo lento o rapido..

Per stabilire se il proprio peso rientra nei limiti della norma si deve calcolare l'IMC, ch'è uguale a:

IMC= kg/m²



$$IMC = \frac{\text{massa}}{\text{altezza}^2}$$

La dieta e il fabbisogno

La dieta significa << modo di vivere >> e s' intende un tipo di alimentazione equilibrata e corretta che permette di ottenere tutti i nutrienti necessari al mantenimento del corpo in buona salute e per lo svolgimento delle sue attività.

Per misurare l'energia spesa durante la giornata si utilizzano le kilocalorie, unità presenti anche nelle etichette alimentari.

Per nutrirsi correttamente spesso è necessario variare il cibo.

I disturbi del comportamento alimentare

La mancanza di alcune sostanze nutritive possono causare danni alla salute.

Ci sono essere dei disturbi, causati dalla malnutrizione oppure disturbi causati dalla coscienza dell'individuo stesso.

ili sono: l'anoressia, anemia, bulimia.. etc..

