

NUTRIZIONE



Il metabolismo basale è la quantità di energia che serve all'organismo per mantenersi in vita, per far funzionare i quattro sistemi vitali: respirazione, cuore, reni e cervello. Questo metabolismo copre circa il 60-70% del consumo calorico giornaliero.

Se ogni persona brucia mediamente 2.000 calorie al giorno, 1.300 sono spese per mantenere in vita l'organismo, anche se restasse a letto per l'intera giornata. Considerando che l'aumento di peso avviene in presenza di un introito di energia superiore al consumo, si intuisce perché il metabolismo ha una grossa influenza nella regolazione del peso. (...)

L'articolo:

<http://www.ilfattoalimentare.it/metabolismo-basale-segreti-aidap.html>

Informazione di base:

https://it.wikipedia.org/wiki/Metabolismo_basale

https://en.wikipedia.org/wiki/Basal_metabolic_rate

https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9tabolisme_de_base

https://es.wikipedia.org/wiki/Metabolismo_basal

* * *

A proposito di... Respirazione:

http://www.corriere.it/la-lettura/il-dibattito-delle-idee/16_marzo_27/boncinelli-sospiro-meccanismi-f2398ab0-f3fe-11e5-b407-9f5ad35fe288.shtml?cmpid=SF020103COR

Informazione di base:

<https://it.wikipedia.org/wiki/Respirazione>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Breathing>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Respiraci%C3%B3n>