

# Rata metabolică



BMR / Metabolism Age

## CE REPREZINTĂ RATA METABOLICĂ DE BAZĂ (BASAL METABOLIC RATE - BMR)?

Rata Metabolică de Baza reprezintă numărul calorilor de care corpul are nevoie în repaus.

Viteza metabolismului dumneavoastră este determinată de mulți factori, precum genul, vârsta, masa musculară în raport cu grăsimile din corp, și volumul de activitate fizică întreprins în mod regulat. Rata metabolică de baza în cazul bărbaților sunt, în general, mai ridicate decât ale femeilor, datorită hormonului testosteron și a masei lor musculare mai dezvoltate.

Rata metabolică de baza a bărbaților prezintă valori mai mari și are tendința de a se consolida la vârsta de aproximativ 50 de ani, atunci când nivelurile de producere a testosteronului se reduc ușor. Rata metabolică de baza a femeilor crește în timpul sarcinii, fiind la un nivel și mai ridicat în timpul alăptării, însă scade în timpul menopauzei.

## DE CE TREBUIE MONITORIZATĂ RATA METABOLICĂ DE BAZĂ?

Întelegând Rata Metabolică de Baza, utilizatorul va putea monitoriza numărul calorilor pe care corpul sau le solicită în funcție de constituția și stilul său de viață. Cu cât o persoană depune mai multă activitate în general, solicitându-și mușchii, cu atât va necesita mai multe calorii – o dietă și un program de fitness se pot baza pe această informație.

Și nivelul Ratei Metabolice de Baza scade o dată cu îmbătrânirea corpului. Totuși, această rată va spori ca urmare a efectuării de exerciții cardiovasculare în mod regulat și al unei activități fizice intensificate.

## CE ESTE VÂRSTA METABOLICĂ?

Categoria vârstei metabolice indică nivelul curent la care se află rata metabolică de baza a utilizatorului.

Rata Metabolică de Baza scade o dată cu înaintarea în vârstă. Copiii au o Rata Metabolică de Baza mai ridicată decât adulții, datorită energiei necesare dezvoltării țesuturilor. Rata Metabolică de Baza la copii tinde să atingă apogeul la vârsta de 16 – 17 ani.

## DE CE ESTE IMPORTANTĂ CATEGORIA VÂRSTEI METABOLICE?

Analizorul/cântarul va calcula Rata Metabolică de Baza; ulterior se va afișa o vârstă în corelație cu informațiile statistice folosite în cercetare.

În cazul în care vârsta indicată este mai mare decât cea reală a utilizatorului, atunci acesta trebuie să își îmbunătățească Rata Metabolică de Baza. Sporirea nivelurilor de exerciții va duce la dezvoltarea unui țesut muscular mai sănătos ce va arde, în consecință, mai multe calorii, ameliorând categoria de vârstă metabolică a utilizatorului.

**Exemplu :** O femeie de 30 de ani, cu o vârstă metabolică de 35 de ani, va trebui să apeleze la un program de fitness și sănătate pentru a-și diminua Rata Metabolică de Baza.