



Tabelle LARN

Fabbisogno energetico medio (AR) nell'intervallo d'età 10-17 anni

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

**LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione
italiana: ENERGIA**

Fabbisogno energetico medio (AR) nell'intervallo d'età 10-17 anni

LARN PER L'ENERGIA					
Età	Peso corporeo	MB	Fabbisogno energetico per un LAF di:		
anni	kg	kcal/die	25° pct	Mediana	75° pct
MASCHI					
10	37,2	1320	2210	2300	2460
11	41,7	1400	2340	2440	2610
12	46,9	1490	2490	2600	2780
13	52,7	1590	2670	2780	2970
14	58,7	1700	2840	2960	3170
15	63,5	1780	2990	3110	3330
16	66,6	1840	3080	3210	3430
17	68,2	1860	3130	3260	3480
FEMMINE					
10	37,5	1190	2000	2090	2230
11	42,7	1260	2120	2210	2360
12	48,4	1340	2250	2340	2500
13	52,2	1390	2340	2440	2610
14	54,6	1420	2390	2490	2660
15	55,4	1430	2400	2510	2680
16	55,7	1440	2410	2510	2690
17	55,8	1440	2410	2510	2690

MB: metabolismo basale; LAF: livello di attività fisico; pct: percentile.

Valori di MB e di fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Età considerata come età anagrafica; per esempio, per 12 anni s'intende il periodo fra il compimento del dodicesimo e il compimento del tredicesimo anno di vita.

Peso corporeo secondo i valori mediani per età riportati da Cacciari et al. (2006).

MB stimato con l'equazione di Schofield et al. (1985).

Valori di LAF (25° percentile - mediana - 75° percentile) scelti secondo la distribuzione attesa nella popolazione in età evolutiva (SACN, 2011) e pari a: 10-18 anni 1,66 - 1,73 - 1,85.

Fabbisogno energetico ricavato aumentando il DET dell'1% per tener conto dell'energia depositata nei tessuti di neosintesi.

I valori mostrati sono esemplificativi e non hanno significato normativo.



Fabbisogno energetico medio (AR) in età adulta Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014 LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA

Fabbisogno energetico medio (AR) in età adulta

LARN PER L'ENERGIA						
Statura	Peso corporeo	MB	Fabbisogno energetico (kcal/die) per un LAF di:			
m	kg	kcal/die	1,45	1,60	1,75	2,10
MASCHI 18-29 anni						
1,60	57,6	1560	2260	2490	2730	3270
1,70	65,0	1670	2420	2670	2920	3510
1,80	72,9	1790	2590	2860	3130	3760
1,90	81,2	1910	2780	3060	3350	4020
MASCHI 30-59 anni						
1,60	57,6	1530	2220	2450	2680	3220
1,70	65,0	1620	2350	2590	2830	3400
1,80	72,9	1710	2480	2730	2990	3590
1,90	51,2	1800	2620	2890	3160	3790
FEMMINE 18-29 anni						
1,60	57,6	1340	1940	2140	2340	2810
1,70	65,0	1450	2100	2320	2540	3040
1,80	72,9	1570	2270	2510	2740	3290
1,90	81,2	1690	2450	2700	2960	3550
FEMMINE 30-59 anni						
1,60	57,6	1310	1900	2100	2300	2760
1,70	65,0	1370	1990	220	2400	2880
1,80	72,9	1440	2080	2300	2520	3020
1,90	81,2	1510	2180	2410	2630	3160

MB: metabolismo basale; LAF: livello di attività fisica.

Valori di MB e di fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Età considerata come età anagrafica; ad esempio, l'intervallo 18-29 anni corrisponde al periodo fra il compimento del diciottesimo e il compimento del trentesimo anno di vita.

Per omogeneità, stessi valori di peso e statura per maschi e femmine.

MB stimato con le equazioni di Schofield et al. (1985).

LAF in un intervallo compreso fra un profilo sedentario ipocinetico e un profilo a marcato impegno motorio.

Fabbisogno energetico ricavato come $MB \times LAF$.

I valori mostrati sono esemplificativi e non hanno alcun significato normativo.