

BMI, regole dietetiche

Altezza corporea		BMI= Peso corporeo (kg) / Altezza corporea (m) * Altezza corporea (m) {kg/m2}																
m		< 19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	> 33
1.50	< 43	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	74	> 74
1.52	< 44	44	46	49	51	53	55	58	60	62	65	67	69	72	74	76	76	> 76
1.54	< 45	45	47	50	52	55	57	59	62	64	66	69	71	74	76	78	78	> 78
1.56	< 46	46	49	51	54	56	58	61	63	66	68	71	73	75	78	80	80	> 80
1.58	< 47	47	50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	77	80	82	82	> 82
1.60	< 49	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	84	> 84
1.62	< 50	50	52	55	58	60	63	66	68	71	73	76	79	81	84	87	87	> 87
1.64	< 51	51	54	56	59	62	65	67	70	73	75	78	81	83	86	89	89	> 89
1.66	< 52	52	55	58	61	63	66	69	72	74	77	80	83	85	88	91	91	> 91
1.68	< 54	54	56	59	62	65	68	71	73	76	79	82	85	87	90	93	93	> 93
1.70	< 55	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	95	> 95
1.72	< 56	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	98	> 98
1.74	< 58	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	100	> 100
1.76	< 59	59	62	65	68	71	74	77	81	84	87	90	93	96	99	102	102	> 102
1.78	< 60	60	63	67	70	73	76	79	82	86	89	92	95	98	101	105	105	> 105
1.80	< 62	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	107	> 107
1.82	< 63	63	66	70	73	76	79	83	86	89	93	96	99	103	106	109	109	> 109
1.84	< 64	64	68	71	74	78	81	85	88	91	95	98	102	105	108	112	112	> 112
1.86	< 66	66	69	73	76	80	83	86	90	93	97	100	104	107	111	114	114	> 114
1.88	< 67	67	71	74	78	81	85	88	92	95	99	102	106	110	113	117	117	> 117
1.90	< 69	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	112	116	119	119	> 119
1.92	< 70	70	74	77	81	85	88	92	96	100	103	107	111	114	118	122	122	> 122
1.94	< 72	72	75	79	83	87	90	94	98	102	105	109	113	117	120	124	124	> 124
1.96	< 73	73	77	81	85	88	92	96	100	104	108	111	115	119	123	127	127	> 127
1.98	< 74	74	78	82	86	90	94	98	102	106	110	114	118	122	125	129	129	> 129
2.00	< 76	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	132	> 132
2.02	< 78	78	82	86	90	94	98	102	106	110	114	118	122	126	131	135	135	> 135
2.04	< 79	79	83	87	92	96	100	104	108	112	117	121	125	129	133	137	137	> 137
2.06	< 81	81	85	89	93	98	102	106	110	115	119	123	127	132	136	140	140	> 140
2.08	< 82	82	87	91	95	100	104	108	112	117	121	125	130	134	138	143	143	> 143
2.10	< 84	84	88	93	97	101	106	110	115	119	123	128	132	137	141	146	146	> 146
2.12	< 85	85	90	94	99	103	108	112	117	121	126	130	135	139	144	148	148	> 148
2.14	< 87	87	92	96	101	105	110	114	119	124	128	133	137	142	147	151	151	> 151
2.16	< 89	89	93	98	103	107	112	117	121	126	131	135	140	145	149	154	154	> 154
2.18	< 90	90	95	100	105	109	114	119	124	128	133	138	143	147	152	157	157	> 157
2.20	< 92	92	97	102	106	111	116	121	126	131	136	140	145	150	155	160	160	> 160
		critico!			giovane<= normale => età								critico uomini!				critico donne!	
		Malattie degenerative															Malattie cardiovascolari	

BMI, regole dietetiche

Mai mangiare senza **appetito** e abbastanza tempo. E' malsano.
Sempre mangiare avendo **appetito** e tempo a dedicare al pasto. E' sano.
Riflettere a cosa ha **voglia** e poi mangiarlo. L'organismo sbaglia meno del suo proprietario!

Mai mangiare "**sano**"! E' una religione. L'organismo se ne sbatte di religione e si vendica.

Mai fare "**diete**" o cure dimagranti. Sono lesionistiche.

Mantenere almeno i minimi indispensabili in proteine (1gr/kg), lipidi (1 gr/kg) e carboidrati 100 gr)! **Diete scarse** di qualcuno dei tre "elementari" vanno a finire che si mangia fino che il minimo del "nutriente scarso" è raggiunto e di conseguenza gli altri si hanno consumato esageratamente! Simile vale a lungo per minerali (specialmente sale) e vitamine.

Surrogati di zuccheri (**dolcificanti**) hanno un unico effetto: rendono ipoglicemici e stimolano così un'appetito infrenabile per carboidrati. Nei miei paesi d'infanzia, i "dolcificanti" si danno solo ai maiali (per accelerare la crescita).

Prodotti **light** (surrogati di lipidi) non riescono a ingannare l'organismo: va avanti con l'appetito fino che il "minimo di lipidi è coperto" con la conseguenza che si hanno consumato infine carboidrati o proteine in eccesso.

Prodotti **lattici, uova e nocispece** sono ottimi fornitori di quasi tutti ingredienti alimentari salvo i carboidrati e la vitamina C.

Pane e pasta (graminacee) sono ottimi fornitori di carboidrati ma anche di decenti quantità di proteine e e certe vitamine

Carne, pesce, volatili e salumeria / insaccati sono ottimi fornitori di quasi tutti ingredienti alimentari salvo i carboidrati e la vitamina C.

Gli **ortaggi** secondo il loro carattere sono fornitori di carboidrati (patate e altri "bulbi") oppure di proteine (leguminacee) anche se poco preziose e di minerali..

La **verdura** è un'ottimo fornitore di acqua e di sali minerali e basta.

La **frutta** è un ottimo fornitore di acqua, zuccheri e vitamina C e talvolta di acidi organici e basta. Mancano completamente proteine e lipidi e vitamine "rare