

Valutazione Fabbisogni

Una volta definita la composizione corporea si può passare alla valutazione dei fabbisogni teorici per il paziente. Questi cambiano in base a fattori quali età, sesso, statura, peso, allo stato fisiologico (gravidanza o allattamento) e all'eventuale stato patologico. Altro fattore di grande peso nel calcolo dei fabbisogni è **l'energia spesa per attività fisica, che in alcuni soggetti può arrivare fino al 40% della spesa quotidiana**. Ci sono diverse metodiche e formule estrapolate da lavori e pubblicazioni scientifiche che si rivelano molto utili per l'identificazione dei fabbisogni teorici. I fabbisogni in termini calorici-energetici vengono calcolati in base a formule, mentre per il fabbisogno dei singoli macro e microelementi abbiamo come punto di riferimento i **L.A.R.N. (versione 2012)** dove sono indicati valori di assunzione consigliati per mantenere uno stato di buona salute.

