

MB Metabolismo di base

(in inglese: *BMR, Basal Metabolic Rate*)

ossia la quantità di energia impiegata nello stato post-assorbitivo in condizioni altamente standardizzate di neutralità termica, nel soggetto sveglio ma in condizioni di totale rilassamento psicologico e fisico. Si esprime come quantità di energia (o lavoro) per unità di tempo: kcal/min, kcal/giorno (kJ/minuto; kJ/giorno).

LAF Livello di Attività Fisica

(in inglese PAL, *Physical Activity Level*)

ossia il dispendio energetico sull'intero arco della giornata. Esso risulta dalla somma ponderata dei singoli FMB o - più frequentemente e facilmente - dei IEI, ed include anche il costo energetico del sonno e di altri periodi di inattività. Anche il LAF si esprime come multiplo del MB.

