

Cálculo da necessidade energética: como saber o gasto calórico do paciente?

O cálculo da necessidade energética de uma pessoa estima a produção de energia baseado nas transferências gasosas de seu organismo com o meio ambiente. Considerando que o oxigênio gasto é disposto para oxidar substâncias energéticas, como as proteínas, carboidratos e lipídeos, e que o gás carbônico produzido é expelido pela respiração, pode-se, então, calcular a quantidade total de energia produzida.

Então, para mensurar o gasto energético, são utilizadas equações preditivas conforme o peso, a altura, a idade, o sexo, o nível de atividade física e o estado fisiológico do paciente. Quer saber mais sobre o assunto? Continue em nosso post!

Diferença dos gastos energéticos em adultos e em crianças

Na infância, o cálculo da necessidade de energia consiste na soma energética do processo de crescimento e a performance pertinente das funções vitais do organismo, associados ao gasto de energia habitual com as atividades físicas que a criança realiza no seu dia a dia.

Já na fase adulta, a necessidade energética aplica-se apenas ao gasto com a prática de exercícios físicos, esportes, ginásticas e entre outros. É válido ressaltar, que na infância os gastos são bem maiores que na idade adulta e, principalmente, em relação à terceira idade. Além disso, é preciso considerar o aumento de exigências e imposições que o nosso organismo desenvolve no processo de crescimento.

Cálculo do gasto calórico diário

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a fórmula utilizada para calcular a Taxa de Metabolismo Basal (TMB), que se refere ao gasto calórico necessário para uma pessoa diariamente é conforme a idade e o sexo, seguindo os seguintes critérios:

Homens

- Entre 18 a 30 anos — $15,3 \times \text{peso} + 679$;
- Entre 31 a 60 anos — $11,6 \times \text{peso} + 879$;
- Acima de 60 anos — $13,5 \times \text{peso} + 487$.

Mulheres

- Entre 18 a 30 anos — $14,7 \times \text{peso} + 496$
- Entre 31 a 60 anos — $8,7 \times \text{peso} + 829$;
- Acima de 60 anos — $10,5 \times \text{peso} + 596$.

Dessa forma, o resultado da equação será correspondente à quantidade de calorias gastas pelo organismo apenas para manter as funções vitais, como a respiração e o batimento do coração. Ou seja, sem se exercitar ou praticar algum tipo de exercício físico. Mas, caso a pessoa tenha o hábito de realizar atividades, é preciso multiplicar a caloria gasta por dia (resultado da equação acima) pelo seu fator, levando em consideração os seguintes quesitos:

- Atividade leve — 1,6 para mulheres e 1,5 para homens;
- Atividade moderada — 1,6 para mulheres e 1,8 para homens;
- Atividade intensa — 1,8 para mulheres e 2,1 para homens.

Então, com os resultados, é possível verificar se a ingestão está adequada a seu gasto energético e, assim, desenvolver uma estratégia nutricional, de forma a atender e alcançar os objetivos da pessoa.

O quanto você precisa consumir

A quantidade de energia que precisamos consumir equivale ao que usamos diariamente. Ou seja, deve ser o que o nosso corpo precisa para garantir o funcionamento de todos os nossos órgãos e sistemas.

Portanto, se uma pessoa fizer um consumo maior de energia do que realmente o seu corpo necessita, terá como resultado o **ganho de peso**. Já se ingerir menos do que precisa, pode emagrecer. Mas atenção! Essa redução de peso pode tornar-se desnutrição, visto que o corpo inicia o consumo das reservas energéticas existentes.