

Per effettuare l'esame della calorimetria indiretta è necessario seguire le seguenti indicazioni:

- 1) **Riposo fisico.** L'esame viene effettuato in posizione supina, è importante non praticare attività fisica a ridosso dell'esame 30-60 minuti prima. Il soggetto deve essere sveglio, addormentarsi produce una riduzione del metabolismo basale del 10%.
- 2) **Riposo mentale.** L'ambiente deve essere rilassante, il soggetto non deve agitarsi e deve rimanere in uno stato di quiete mentale.
- 3) **Temperatura ambiente di circa 20°C vestito con indumenti leggeri.** Temperature maggiori o inferiori varieranno la spesa energetica necessaria per mantenere l'omeostasi corporea.
- 4) **Digiuno.** Misurazione al mattino con digiuno dalla mezzanotte (indicativamente 12-16 di digiuno). È consigliabile una cena leggera, dal normale apporto proteico e che la misurazione venga effettuata dopo 8 ore di sonno.

Il soggetto inoltre dovrà astenersi a ridosso dell'esame dal consumare stimolanti come tè, caffè ma anche derivati del cacao. Astenersi dal fumo di sigaretta. IDRATARSI CORRETTAMENTE.

Misurazione pomeridiana: la misurazione del metabolismo basale può essere effettuata non in condizioni di digiuno (pomeriggio), ma tale misurazione risulterà aumentata di un 10%.