

Temperature e calore

La temperatura e' una proprieta' del sistema legata all'energia interna.

E' energia termica.

Il calore e' la quantita' di energia termica scambiata fra due sistemi.

E' una forma di trasferimento di energia.

La termodinamica e' lo studio dei processi che coinvolgono il calore.

Anche il lavoro meccanico trasferisce energia.

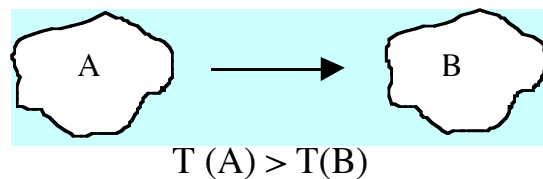
Joule nel 1878 ha dimostrato l'equivalenza degli effetti del lavoro meccanico e del calore.

Due sistemi sono in **contatto termico** quando si puo' aver scambio di energia termica dall'uno all'altro.

Se due sistemi sono in **equilibrio termico** (stessa temperatura) → non si ha nessun trasferimento di energia termica.

Se due sistemi hanno diverse temperature e sono a contatto termico c'e' trasferimento di calore.

Due corpi a contatto termico con temperature diverse dopo un certo tempo raggiungono l'equilibrio termico



Se A e' in equilibrio termico con un terzo corpo T e B e' in equilibrio termico con lo stesso corpo T → anche A e' in equilibrio termico con B (legge zero della termodinamica).

Legge zero della termodinamica serve anche per misurare la temperatura di un corpo

Corpo T e' un **termometro** cioe' un sistema che si mette rapidamente in equilibrio con qualunque altro sistema ed e' munito di una scala con un indice.

In un termometro puo' essere scelta come indicatore qualunque proprieta' della materia che sia variabile con lo stato termico (**proprieta' termometrica**).

Esempi

- a) Termometri costituiti da un liquido contenuto in un recipiente di vetro (proprieta' termometrica e' il volume del liquido)
- b) Termometri a resistenza (proprieta' termometrica e' la resistenza elettrica di una piccola spira di filo)
- c) Termocoppie (proprieta' termometrica e' la tensione termoelettrica prodotta alla giunzione dei due fili di materiali diversi)

Nei laboratori nazionali di standardizzazione per una misura molto precisa della temperatura si usa un apparecchio (complesso ed ingombrante) che usa come proprieta' termometrica la pressione di un volume fisso di gas idrogeno o elio.

Temperatura e' direttamente proporzionale alla pressione nel **termometro a gas a volume costante**.

Scale termometriche

Per misure quantitative di temperatura bisogna:

- (1) introdurre una scala di temperatura
- (2) stabilire alcune temperature di riferimento (riproducibile con grande precisione)

Termometri piu' usati si basano sulla dilatazione (termometri a dilatazione)

Sono costituiti da tubo capillare calibrato terminante in un piccolo bulbo riempito da sostanza termometrica liquida (mercurio, alcool etilico, ecc.)



Il termometro è stato inventato dall'istriano **Santorio Santorio** (1561-1636) che nel 1602 aggiunge una scala graduata al termoscopio ad alcool realizzando così il primo termometro clinico. La febbre non è ancora considerata un elemento indicativo della evoluzione clinica di una malattia.

Nel 1868 il medico tedesco A. Wunderlich (1815-1877) attribuisce per la prima volta valore clinico alla febbre.

Ogni scienziato gradua il proprio termometro a piacimento rendendo quindi impossibile la correlazione tra le misure effettuate da due strumenti diversi.

Giovanfrancesco Sagredo, un discepolo di Galileo, fu un costruttore di strumenti scientifici alla corte dei Medici. Fu lui a dividere la scala termometrica in 360 parti come si fa per l'angolo giro e da allora gli scienziati iniziarono a chiamare *gradi* le divisioni della scala dei termometri.

Robert Hooke (1635-1703) fu il primo a suggerire il punto di congelamento dell'acqua come un punto fisso. Il secondo punto fisso e il numero delle divisioni dell'intervallo tra i due punti fissi rimanevano ancora del tutto arbitrari.

Scala Celsius.

Nella scala Celsius la temperatura fra tra 0 °C e 100 °C é divisa in 100 parti uguali (da qui il nome di **scala centigrada**).

Prende il nome dallo scienziato svedese Anders Celsius (1701-1744) ed è diventata il sistema di riferimento internazionale.

Il livello termico zero nella scala Celsius e' scelto convenzionalmente come la **temperatura di fusione del ghiaccio** a pressione normale (ghiaccio fonde a livello termico ben definito e riproducibile).

Un secondo punto fissato pari a 100 e' scelto come il livello termico che corrisponde **alla temperatura dell'acqua pura in ebollizione** a pressione normale.

Fissati questi due punti si puo' tarare un termometro.

Variazione unitaria di temperatura (1° Celsius = 1° C) e' convenzionalmente quella che determina lo spostamento del livello nel capillare di un tratto di lunghezza pari a un centesimo del livello termico ad 0 a 100.

La lunghezza ($l_1 - l_0$) viene divisa in 100 tacche \rightarrow e' 1° C

La temperatura viene estrapolata sopra il 100 e sotto lo zero

Scala Fahrenheit

Nella scala Fahrenheit la temperatura tra 32 °F e 212 °F é divisa in 180 parti uguali.

Prende il nome dallo scienziato Daniel Gabriel Fahrenheit (1686-1736). In questa scala, largamente impiegata nei paesi anglosassoni, alla temperatura del ghiaccio viene assegnato il valore 32, mentre a quella di ebollizione il valore 212, entrambe alla pressione atmosferica sul livello del mare. Si ha quindi una divisione in 180 parti uguali, ciascuna delle quali rappresenta un grado Fahrenheit (simbolo °F).

Se t_F e' temperatura espressa in Fahrenheit e t in gradi Celsius si ha:

$$t = 5/9 (t_F - 32)$$

per $t_F = 32^0$ si ha $t = 0^0C$ e per $t_F = 212^0$ si ha $t = 100^0C$

Scala assoluta della temperature o scala Kelvin.

Proposta da Lord Kelvin nel 1868 partendo dalla considerazione che esiste una temperatura minima assoluta, lo **zero assoluto**. La scala prende quindi come riferimento lo zero assoluto come 0^0K e il punto di congelamento dell'acqua che si associa a 273.15^0K

E' usata per scopi scientifici

$$t (^0C) = T (^0K) - 273.15$$

La scala Celsius e Kelvin hanno una diversa scelta dello zero.

Un grado Celsius = un grado Kelvin

Scala termometrica	PUNTI FISSI		
	ghiaccio fondente	acqua in ebollizione	divisioni
Centigradi	0 ° C	100 ° C	100
Kelvin	273,15 ° K	373,15 ° K	100
Fahrenheit	32 ° F	212 ° F	180

Primo principio della termodinamica

Il calore e' una forma di energia che si trasferisce da un corpo ad un altro se si ha differenza di temperatura.

Joule trova la corrispondenza sperimentale fra lavoro meccanico e calore.

Il lavoro produce calore (es. scomparsa di energia meccanica in attrito)

Calore produce lavoro (es.: macchina a vapore)

Lavoro e' energia meccanica trasferita in modo meccanico → movimento di corpi.

Calore e' energia trasferita senza movimento.

Un sistema possiede energia interna → somma energia cinetica e potenziale di tutte le particelle che lo costituiscono.

Il principio di conservazione dell'energia e' generalizzato se si includono fenomeni meccanici e termici (es. energia spesa per vincere l'attrito non scompare ma si trasforma in calore).

Prima legge della termodinamica :

$$Q = W + \Delta U$$

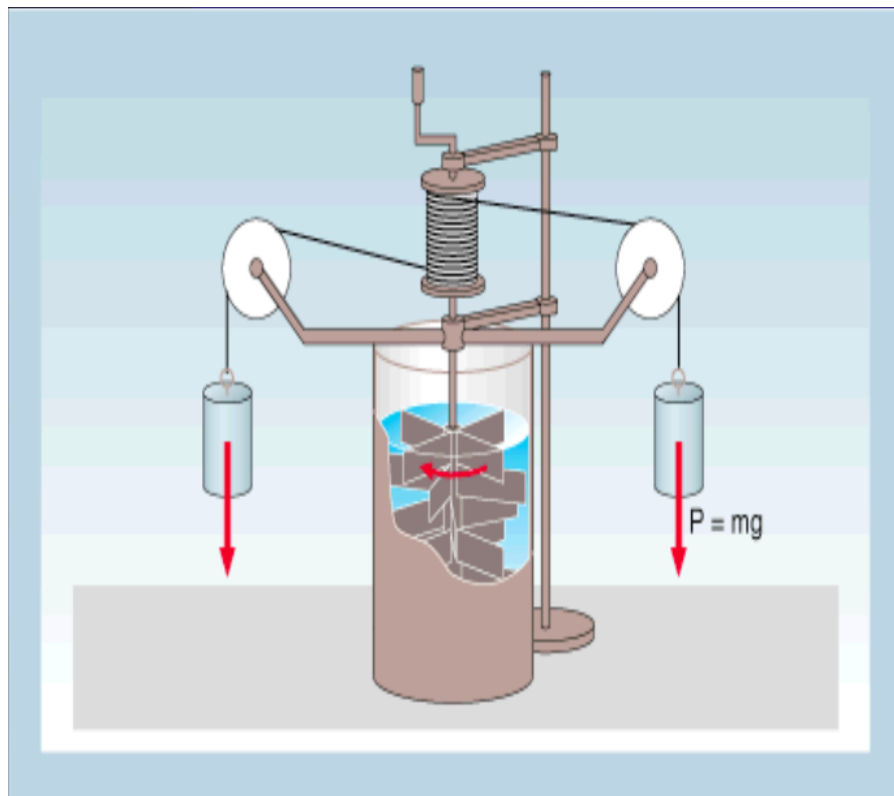
Q = quantita' di calore assorbito dal sistema

W = lavoro compiuto dal sistema

ΔU = variazione dell'energia interna del sistema

Il primo esperimento sull'equivalenza fra lavoro e calore fu fatto da Joule nel 1840 con un dispositivo detto calorimetro di Joule. Consiste di un mulinello le cui palette ruotano, all'interno di un calorimetro pieno d'acqua, per effetto della discesa di due masse.

Facendo scendere piu' volte le masse e' possibile rilevare un aumento della temperatura dell'acqua.



Per convenzione:

Lavoro compiuto dal sistema e' positivo

Lavoro compiuto sul sistema e' negativo

Calore assorbito dal sistema e' positivo

Calore ceduto dal sistema e' negativo

Possiamo scrivere la prima legge della termodinamica come:

$$\Delta U = Q - W$$

La variazione di energia interna e' la differenza fra calore assorbito (o ceduto) e lavoro compiuto (o subito)

Se in processo di ha : $Q - W < 0$ risulta una diminuzione di energia interna

Se in processo di ha : $Q - W > 0$ si ha aumento di energia interna

Per esempio per aumentare l'energia interna di un corpo si può fare lavoro su di esso o fornirgli una adeguata quantità di calore.

Sistema termodinamico e' determinato univocamente da variabili di stato che descrivono lo stato del sistema e dipendono da coordinate termodinamiche (pressione, volume, temperatura).

I valori delle variabili di stato sono determinati solo dallo stato presente del sistema.

L'**energia interna** e' una **variabile di stato** (dipende dalle variabili che rappresentano lo stato del sistema), ma una variazione ΔU puo' avvenire con varie combinazioni di Q e W .

Calore e lavoro dipendono invece da come la trasformazione viene effettuata → NON sono variabili di stato.

Unita' di misura del calore

caloria (cal) = energia necessaria per variare di un grado la temperatura di 1 g di acqua da 14.5 °C a 15.5 °C alla pressione di 1 atm

kilocaloria (kcal) = 1000 cal

E' calore necessario per riscaldare 1 kg di acqua da 14.5°C a 15.5°C alla pressione di 1 atm.

Il calore puo' essere espresso in Joule (e' forma di energia).

L'equivalente meccanico del calore in Joule e' determinato sperimentalmente e vale:

$$1 \text{ cal} = 4.186 \text{ J}$$

$$1 \text{ kcal} = 4186 \text{ J}$$

Il primo a misurare l'equivalente meccanico del calore e' stato Joule

Capacita' termica e calore specifico

Per aumentare la temperatura di una sostanza si deve fornire calore che dipende dalla quantita' della sostanza e dalla natura della sostanza.

Capacita' termica e' quantita' di calore che un sistema deve assorbire o cedere affinche' la sua temperatura vari di un grado:

$$\text{Capacita' termica} = \frac{Q}{\Delta t}$$

La capacita' termica per unita' di massa e' **calore specifico**:

$$\text{Capacita' termica} = \text{calore specifico} * \text{massa}$$

Il **calore specifico c** risulta:

$$c = \frac{Q}{m\Delta t}$$

m e' la massa totale del sistema

Il calore specifico si misura in : $\text{cal g}^{-1} \text{grado}^{-1}$ (kcal kg⁻¹ grado⁻¹)
 $\text{J g}^{-1} \text{grado}^{-1}$

La variazione di temperatura Δt e' la stessa in gradi Kelvin o Celsius

Dalla definizione di caloria → **calore specifico dell'acqua** (da 14.5°C a 15.5 °C) e' pari da **1 cal g⁻¹ °K**

Se si ha una massa m di sostanza di calore specifico c , per aumentare la temperatura da T_1 a T_2 si deve fornire il calore Q :

$$Q = c m (T_2 - T_1) = c m \Delta t$$

Il calore Q e' positivo (assorbito dal sistema) quando $\Delta t > 0$ quindi $T_2 > T_1$ (temperatura aumenta)

Il calore Q e' negativo (ceduto dal sistema) quando $\Delta t < 0$ quindi $T_2 < T_1$ (temperatura diminuisce)

Per i gas se la misura e' fatta a **volume costante** il calore specifico si indica con c_v .

Se la misura e' fatta a **pressione costante** il calore specifico si indica con c_p .

Il calore specifico dipende dalla temperatura.

In generale ci sono piccole variazioni di calore specifico

A temperature basse si ha diminuzione di tutti i calori specifici (tendono a zero avvicinandosi allo zero assoluto).

Calore specifico molare

Calore specifico molare C e' capacita' termica riferita ad una mole di sostanza:

$$C = \frac{Q}{n\Delta t}$$

n = numero di moli

Il calore specifico molare si misura in : cal moli⁻¹ grado⁻¹

Una mole di un elemento di massa atomica M = M grammi di elemento

1 mole contiene N particelle

N = numero di Avogadro = 6.0249*10²³

Numero di moli n presenti in un massa m e': n = m/M

$$Q = m c \Delta t = \frac{m}{M} M c \Delta t = n C \Delta t$$

$$m c = n C \rightarrow C = \frac{m}{n} c$$

Se si hanno due sistemi in contatto termico, quando raggiungono la temperatura di equilibrio, il calore assorbito da un sistema e' uguale al calore ceduto dall'altro sistema.

$$|Q_{\text{assorbito}}| = |Q_{\text{ceduto}}|$$

$$c_1 m_1 (T_{\text{finale}} - T_{1,\text{ini}}) = |c_2 m_2 (T_{\text{finale}} - T_{2,\text{ini}})|$$

$$c_1 m_1 (T_{\text{finale}} - T_{1,\text{ini}}) = c_2 m_2 (T_{2,\text{ini}} - T_{\text{finale}})$$

Esempio:

Consideriamo una massa di acqua m a temperatura $t = 35 \text{ }^\circ\text{C}$ mescolata con massa di acqua $2m$ a $t = 5 \text{ }^\circ\text{C}$.

Quale e' la temperatura finale t_f del sistema?

$$Q_{\text{ceduto}} = c m (t_f - 35 \text{ }^\circ\text{C}) < 0$$

$$Q_{\text{assorbito}} = 2 c m (t_f - 5 \text{ }^\circ\text{C}) > 0$$

I valori assoluti del calore ceduto e assorbito devono essere uguali:

$$c m (35 \text{ }^\circ\text{C} - t_f) = 2 c m (t_f - 5 \text{ }^\circ\text{C})$$

$$35 \text{ }^\circ\text{C} - t_f = 2t_f - 10 \text{ }^\circ\text{C}$$

$$t_f = 15 \text{ }^\circ\text{C}$$

Esercizio

Una massa m_{Fe} a temperatura t_1 e' immersa in una massa m_{acqua} a temperatura t_2 . Calcolare la temperatura finale del sistema dato il

calore specifico c_{Fe} .

Soluzione:

$$|m_{Fe} c_{Fe} (t_f - t_1)| = m_{acqua} c_{acqua} (t_f - t_2)$$

$$m_{Fe} c_{Fe} (t_1 - t_f) = m_{acqua} c_{acqua} (t_f - t_2)$$

$$m_{Fe} c_{Fe} t_1 - m_{Fe} c_{Fe} t_f = m_{acqua} c_{acqua} t_f - m_{acqua} c_{acqua} t_2$$

$$(m_{acqua} c_{acqua} + m_{Fe} c_{Fe}) t_f = m_{Fe} c_{Fe} t_1 + m_{acqua} c_{acqua} t_2$$

$$t_f = (m_{Fe} c_{Fe} t_1 + m_{acqua} c_{acqua} t_2) / (m_{acqua} c_{acqua} + m_{Fe} c_{Fe})$$

Calore latente

Non e' sempre vero che la temperatura aumenta fornendo calore ad una sostanza.

In certi casi la temperatura rimane costante.

Per esempio quando il ghiaccio scioglie o quando l'acqua evapora: si spende calore ma la temperatura non aumenta

Le sostanze esistono in tre fasi:

solida
liquida
gassosa

Il passaggio fra una fase all'altra e' detto **transizione di fase**.

Nelle transizioni di fase (fusione, evaporazione) si ha un brusco **aumento di energia interna**.

Un grammo di vapore l'acqua a 100°C ha energia interna molto maggiore di 1 grammo di acqua liquida

Il calore viene speso per rompere legami molecolari.

La temperatura nelle transizioni di fase rimane costante.

Nelle transizioni di fase (solidificazione, condensazione) si ha una diminuzione di energia interna.

Calore latente e' il calore necessario per portare la massa unitaria da una fase all'altra.

Dipende dalla sostanza e dalla transizione di fase.

Si parla per esempio di:

Calore latente di fusione (solido → liquido)

Calore latente di evaporazione (liquido → gas)

Calore latente di sublimazione (solido → gas)

Il calore latente fornito nelle transizioni
solido \rightarrow liquido e liquido \rightarrow gas
viene integralmente restituito nei processi inversi, solidificazione e
condensazione.

Per esempio:

Per sciogliere una massa m di una sostanza e' necessario il calore Q :

$$Q = c_f m$$

c_f e' il calore di fusione della sostanza

Il calore latente si misura in : cal/g

Lo stesso calore Q viene ceduto se la massa m si solidifica di nuovo.

Esercizio

Un cubetto di ghiaccio di 150 g alla temperatura di 0°C e' gettato in
un recipiente che contiene 300 g di acqua alla temperature di 50°C .
Dato il calore latente di fusione del ghiaccio di $c_l = 80\text{cal/g}$, trovare
la temperatura finale.

Soluzione

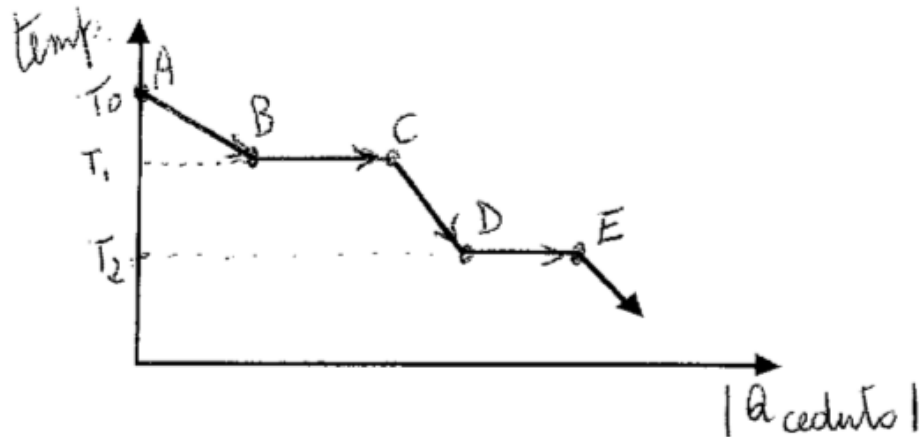
$$|Q_{\text{assorbito, ghiaccio}}| = |Q_{\text{ceduto, acqua}}|$$

$$m_{\text{ghiaccio}} c_l + m_{\text{ghiaccio}} c (t_{\text{fin}} - t_0) = |m_{\text{acqua}} c (t_{\text{fin}} - t_{\text{ini}})|$$

$$m_{\text{ghiaccio}} c_l + m_{\text{ghiaccio}} c (t_{\text{fin}} - t_0) = m_{\text{acqua}} c (t_{\text{ini}} - t_{\text{fin}})$$

$$150 \times 80 + 150 \times 1 \times (t_{\text{fin}} - 0) = 300 \times 1 \times (50 - t_{\text{fin}}) = 6.6^\circ\text{C}$$

Curva di raffreddamento



Vapore si raffredda: A \rightarrow B

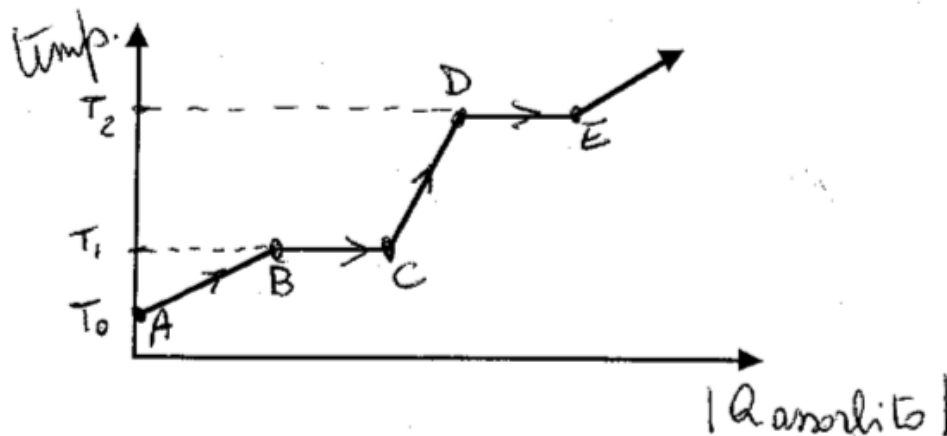
Vapore condensa: B \rightarrow C (transizione di fase: **condensazione**)

Liquido si raffredda: C \rightarrow D

Liquido congela: D \rightarrow E (transizione di fase: **solidificazione**)

Solido continua a raffreddarsi

Curva di riscaldamento



Solido si riscalda: A \rightarrow B

Solido fonde: B \rightarrow C (transizione di fase: **liquefazione**)

Liquido si riscalda: C \rightarrow D

Liquido bolle: D \rightarrow E (transizione di fase: **evaporazione**)

Vapore continua a riscaldarsi

Trasferimento del calore

Conduzione: il calore si diffonde in un solido o in un fluido in quiete

Convezione: liquido o gas in movimento assorbono calore e lo trasportano in un altro posto

Irraggiamento: trasferimento calore per mezzo di onde elettromagnetiche

Conduzione

Non si ha trasporto macroscopico di materia, ma trasferimento di energia.

Nei metalli trasporto di energia e' dovuto ad elettroni liberi. Negli isolanti il trasferimento dipende da vibrazioni molecolari

Trasporto di calore attraverso parete a facce piane parallele

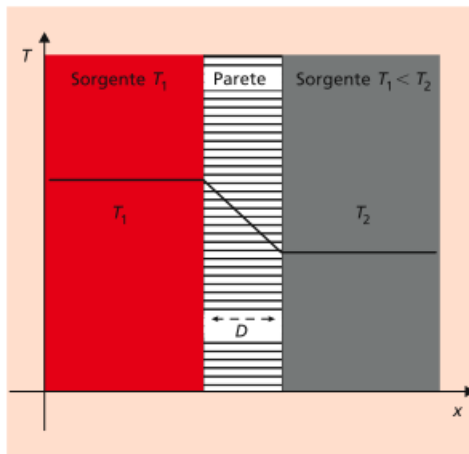


Fig. 4.1. Trasporto stazionario attraverso una parete omogenea a facce piane e parallele.

Se due facce di una di materiale sono tenute a temperature diverse
→ il calore fluisce da faccia 1 (a temperatura T_1) a faccia 2 (a temperatura $T_2 < T_1$) → la temperatura varia con continuita'

Flusso di calore $\frac{\Delta Q}{\Delta tempo}$ attraverso lo spessore Δx e':

$$\frac{\Delta Q}{\Delta tempo} = KA \frac{T_1 - T_2}{\Delta x}$$

K e' la **conducibilita' termica**

A e' la superficie della faccia

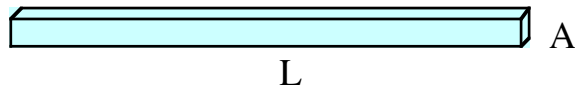
$\frac{\Delta Q}{\Delta tempo}$ e' una **corrente termica**. Si misura in **Watt**

Conducibilita' termica K si misura in $W m^{-1} gradi^{-1}$

La conducibilita' termica diminuisce se diminuisce la perfezione cristallina della sostanza.

Esempio: per argento $K = 406 W m^{-1} gradi^{-1}$
per legno $K = 0.12 W m^{-1} gradi^{-1}$
per aria (a $0^{\circ}C$) $K = 0.024 W m^{-1} gradi^{-1}$

Consideriamo una lunga barra di sezione A e lunghezza L



Se un estremo e' tenuto stabilmente a temperatura T_1 e l'altro a temperatura T_2 ($T_1 > T_2$) si ha diminuzione di temperatura e' uniforme lungo la barra. Raggiunto lo stato stazionario le temperature per ogni posizione della barra restano costanti.

In queste condizioni la corrente termica e':

$$\frac{\Delta Q}{\Delta tempo} = KA \frac{T_1 - T_2}{L}$$

Tab. 4.2. Valori della conducibilità termica di alcuni materiali.

Materiale	w, conducibilità termica (W/mK)
Diamante	1000
Argento	406.0
Rame	385.0
Oro	314
Ottone	109.0
Alluminio	205.0
Ferro	79.5
Acciaio	50.2
Piombo	34.7
Mercurio	8.3
Ghiaccio	1.6
Vetro	0.8
Calcestruzzo	0.8
Acqua a 20° C	0.6
Amianto	0.08
Neve (secca)	0.07
Fibra di vetro	0.04
Mattone (isolante)	0.15
Mattone rosso	0.6
Grasso corporeo	0.20
Sughero	0.04
Feltro di lana	0.04
Lana di roccia	0.04
Polistirene	0.033
Poliuretano	0.02
Legno	0.12-0.04
Aria at 0° C	0.024
Elio (20°C)	0.138
Idrogeno (20°C)	0.172
Azoto (20°C)	0.0234
Ossigeno (20°C)	0.0238
Gel di silicio	0.003

Convezione

Trasferimento di calore nei fluidi quando il fluido stesso si muove.

Convezione naturale: movimento di fluido → fluido a contatto con un corpo caldo si riscalda e sale perché densità diminuisce → sostituzione con fluido più freddo spinto verso il basso per gravità (es.: calorifero)

Convezione forzata: agente esterno mantiene il moto del fluido (es. ventilatore)

Nella convezione naturale si ha strato di fluido immobile a contatto con superficie calda.

Nella convezione forzata non è possibile avere strato immobile con superficie calda per presenza di agente esterno che muove il fluido.

In questo caso la perdita di calore per unità di superficie per unità di tempo:

$$\frac{\Delta Q}{A \Delta tempo} = w_{conv} \Delta T$$

dove w_{conv} è **coefficiente di trasporto di calore per convezione**, ΔT è la differenza fra regione calda e regione fredda (esempio differenza di temperatura fra radiatore e aria che lo circonda)

Irraggiamento

Ogni corpo caldo emette energia sotto forma di radiazione elettromagnetica.

E' radiazione termica o infrarossa.

Lunghezza d'onda ad 1 μm a 100 μm .

Il calore irradiato avviene anche nel vuoto. Due corpi A e B si scambiano energia finche' le temperature di uguagliano (equilibrio termico).

All'equilibrio termico l'emissione di radiazione da parte dei corpi continua, ma non ci sono variazioni di temperatura \rightarrow i corpi assorbono tanta energia radiante quanta ne emettono.

Un buon emettitore e' anche un buon assorbitore (altrimenti non sarebbe possibile l'equilibrio termico).

A parita' di temperatura l'emissione dipende dal **potere emissivo** del corpo

Corpo nero e' un assorbitore che assorbe tutta la radiazione incidente. Sperimentalmente puo' essere rappresentato da un foro piccolo in un contenitore cavo \rightarrow radiazione puo' entrare nel foro ma difficilmente esce

Corpo nero e' anche un buon emettitore.

Capacita' di emissione di altri corpi e' confrontata con il potere emissivo del corpo nero.

Potere emissivo totale di un corpo = energia raggiante totale emessa dal corpo per metro quadro e per secondo.

Per il corpo nero vale:

$$\epsilon_0 = \sigma T^4 \quad \text{legge di Stefan-Boltzmann}$$

$\sigma = \text{costante di Stefan} = 5.685 \cdot 10^{-8} \text{ W m}^{-2} \text{ K}^{-4}$

Potere emissivo di un corpo qualunque: $\epsilon = e \epsilon_0$

$e = \text{emissivita' del corpo}$

Potenza metabolica. Valore energetico degli alimenti

Metabolismo basale o **potenza metabolica basale** di un organismo umano esprime il **consumo energetico minimo dell'organismo nell'unita' di tempo**.

E' consumo di energia strettamente necessario per il mantenimento della temperatura corporea, del tono muscolare, delle funzioni cardiache, respiratorie, ghiandolari e nervose.

Potenza metabolica basale per un individuo sano e' di circa **40 kcal per m² di superficie corporea e per ora**, ovvero circa **1.2 W per kg di massa corporea**.

Per una **persona normale di 70 kg e' circa 1700 kcal al giorno**.

Se individuo non e' a riposo e a digiuno alla quota energetica di base si aggiunge la **potenza metabolica addizionale** cioe' **consumo di energia per unita' di tempo legato al lavoro muscolare, mentale, processi digestivi e accresciuti fabbisogni interni**.

La **potenza metabolica totale** e' la **somma della potenza metabolica basale e potenza metabolica addizionale** e viene compensata dall'assunzione di alimenti cioe' metabolizzazione di sostanze alimentari fondamentali (proteine, carboidrati, grassi).

Una persona adulta di 70 kg che svolge attivita' normale ha una potenza metabolica totale di circa **2500 kcal in 24 ore**.

Per lavoro fisico intenso la potenza metabolica totale puo' anche essere superiore a **4000 kcal al giorno**.

Carboidrati e proteine forniscono circa 4.1 kcal/g.

Grassi forniscono circa 9.3 kcal/g.

Energia chimica degli alimenti si converte pero' solo in parte in energia meccanica legata all'attivita' fisica svolta, anzi e' spesa maggiormente per i processi interni al corpo.

Esercizio

Determinare quanto zucchero una persona sana dovrebbe ingerire nelle 24 ore per compensare la potenza metabolica basale (40 kcal per m² per ora) sapendo che 1 g di zucchero fornisce un'energia di 4.1 kcal e assumendo che la superficie corporea sia 1.8 m² (valore medio).

P_b = potenza metabolica basale

E = energia ottenuta metabolizzando 1 g zucchero

E_T = consumo energetico totale

$E_T = P_b * \text{superficie corporea} * \text{tempo}(h) = 40 * 1.8 * 24 = 1728 \text{ kcal}$

m = massa zucchero da assumere

$E_T = m * E$

$m = E_T / E = 1728 / 4.1 = 421 \text{ g}$

Esercizio

Si supponga che un atleta abbia assunto 380 kcal in più rispetto al suo fabbisogno giornaliero. Volendo compensare tale eccesso calorico con un lavoro equivalente, fatto scalando una montagna, fino a che altezza deve salire l'atleta se ha una massa di 70 kg?

L'atleta salendo ad altezza h deve compiere un lavoro contro la forza di gravità pari alla variazione di energia potenziale

$L = mgh$

Eccesso calorico va espresso in Joule:

$380 \text{ kcal} = 380 \text{ kcal} * 4186 \text{ J/kcal} = 1.6 * 10^6 \text{ J}$

Si uguaglia eccesso calorico E_{cal} con lavoro L : $E_{cal} = mgh$

$h = E_{cal} / mg = 1.6 * 10^6 / (70 * 9.8) = 2330 \text{ m}$