

Età (anni)	Peso forma (kg)	BMI (kg/m ²)	Circonferenza Vita (cm)	% Grasso Corporeo (range)	Pressione Sanguigna (mmHg)	Colesterolo (mg/dL)	Glucosio nel Sangue (mg/dL)	Attività Fisica Raccomandata	Consumo Raccomandato di Macro e Micronutrienti
18 - 24	58 - 76	18.5 - 24.9	74 - 94	8 - 20%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali variabili in base alle esigenze individuali
25 - 34	60 - 79	18.5 - 24.9	78 - 99	10 - 22%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali variabili in base alle esigenze individuali
35 - 44	62 - 81	18.5 - 24.9	80 - 101	12 - 24%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali variabili in base alle esigenze individuali
45 - 54	64 - 84	18.5 - 24.9	84 - 106	15 - 26%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali variabili in base alle esigenze individuali
55 - 64	65 - 86	18.5 - 24.9	86 - 109	17 - 28%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali variabili in base alle esigenze individuali
65 - 74	66 - 88	18.5 - 24.9	88 - 111	19 - 30%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali variabili in base alle esigenze individuali
75 e più	67 - 90	18.5 - 24.9	90 - 114	20 - 32%	<120/80	<200 LDL, >40 HDL, <200 totale	70 - 100	Almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana	Proteine: 0.8 - 1.0 g/kg, Grassi: 20-35% delle calorie totali, Carboidrati: 45-65% delle calorie totali, Vitamine e minerali

Questa tabella fornisce una panoramica più dettagliata dei parametri di salute correlati al peso corporeo per uomini in diverse fasce d'età, consentendo una valutazione più completa della salute e del benessere complessivi.