

Analisi di Composizione Corporea “Bioimpedenziometria”



CHE COS'E' L'ANALISI D'IMPEDENZA BIOELETRICA

L'Analisi d'Impedenza

Bioelettrica (BIA)

effettuata con gli strumenti della linea INBODY fornisce una descrizione dettagliata della composizione corporea. I tessuti del nostro organismo, i muscoli, la componente grassa e le ossa conducono la corrente in maniera diversa, essendo caratterizzati da una propria specifica impedenza (forza che il corpo oppone al passaggio di una corrente alternata di piccolissima entità ed ad alta frequenza).

La resistenza dell'organismo ad un flusso elettrico dipende dalla frazione di massa magra e di massa grassa. La massa magra

(muscolo, ossa ed acqua) è a bassa resistenza (buon conduttore) perché comprende una grande quantità di acqua e di elettroliti (60-75%) La massa grassa ha un contenuto di acqua molto basso (5-10%) essendo costituito quasi esclusivamente dai trigliceridi e quindi è un cattivo conduttore

La BIA valuta l'impedenza delle varie componenti del nostro corpo, misurando la massa magra corporea e il grasso corporeo attraverso la valutazione dell'acqua corporea. E' un metodo rapido, non invasivo, indipendente dall'operatore e perciò ripetibile e confrontabile.

L'IMPORTANZA D'IMPEDENZA

BIOELETTRICA (BIA)

- 1. Monitora in maniera rapida e approfondita la composizione corporea attraverso i dati relativi al peso, alla massa muscolare, alla massa grassa e all'acqua corporea totale. La composizione corporea attuale viene comparata con dei valori standard di riferimento e si potrà sapere se è presente un'eccedenza di grasso, se il rapporto grasso muscoli è in equilibrio, se c'è carenza o eccedenza di massa muscolare.
- 2. Fornisce informazioni e dati importanti per effettuare una diagnosi accurata dell'obesità, attraverso gli indici BMI(indice di massa corporea), PBF (percentuale di grasso corporeo), WHR (relazione cintura fianchi) e BMR (metabolismo basale). Il BMI è il parametro con cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità identifica il sottopeso, normopeso, sovrappeso e l'obesità di I, II, III grado. La proporzione vita-bacino (WHR) aiuta a localizzare gli accumuli di grasso e a determinare l'obesità addominale. La PBF indica la percentuale di grasso corporeo
- 3. Monitora in maniera diretta i cambiamenti in ogni parte del corpo attraverso l'analisi segmentale sia della massa muscolare che della massa grassa. Per ottenere un'ideale costituzione fisica ci vuole una proporzione appropriata dei muscoli e del grasso. L'analisi segmentale della massa magra permette di conoscere la distribuzione dei muscoli ed il loro stato di sviluppo e l'analisi segmentale del grasso corporeo permette di conoscere la distribuzione degli accumuli adiposi.

- **I VANTAGGI DELLA BIA:**

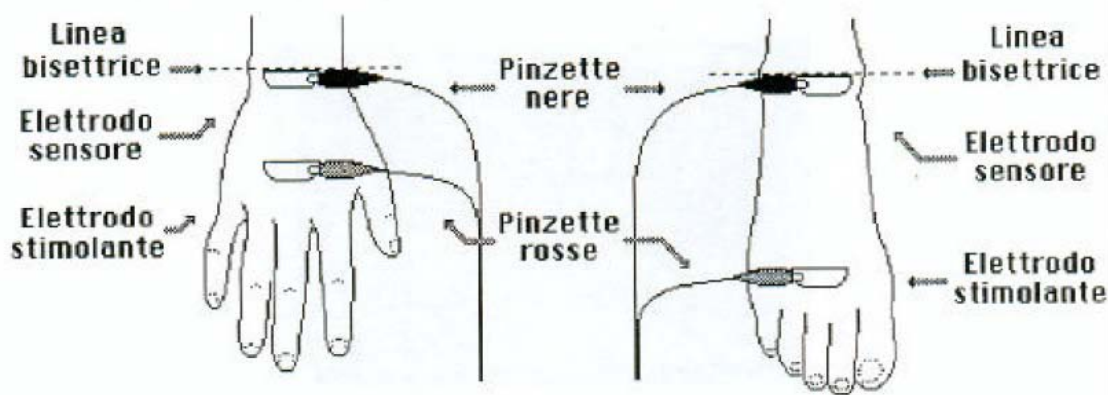
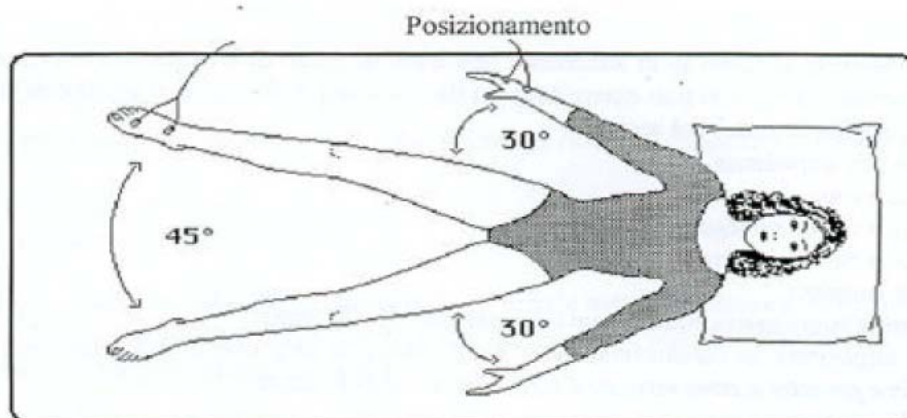
- Tecnologia validata: il sistema di misurazione BIA è scientificamente riconosciuto da numerosi studi di ricerca medica.

Precisione nei dati raccolti: a condizioni fisiche costanti, i risultati sono precisi e riproducibili nel tempo. Genera valori di impedenza per ciascun segmento (tronco, quattro arti).

Metodo di misurazione: non invasivo, a differenza di altre metodologie di misurazione. DUE elettrodi tattili permettono una misurazione accurata e approfondita.

Velocità nella misurazione: in pochi secondi fornisce un report completo.

- Ecco come si esegue



esame bioimpedenziometrico



peso ideale



metabolismo basale



acqua corporea



massa grassa



massa muscolare



Cos'è?
Esame che individua i valori di massa magra e massa grassa sulla base del contenuto di acqua corporea

Indicazioni:

- digiuno da almeno 4-5 ore
- non bere acqua prima dell'esame
- non fare attività fisica intensa
- svuota la vescica prima dell'esame

non indossare
nessun **oggetto**
di metallo

NON
puoi fare l'esame bioimpedenziometrico se sei portatore di **pacemaker, protesi o placche metalliche**