

VUOI TORNARE IN FORMA IN SICUREZZA? LEGGI QUI...

Acquista su Amazon i migliori prodotti dimagranti e per la perdita di peso .

5 diete veloci che funzionano subito!

Quanto conosci i semi di Chia?

Jennette McCurdy, bio e curiosità su Sam di iCarly

1) CHE COS'E'

E' una metodica diagnostica che permette di valutare la composizione corporea in termini di acqua, massa grassa e massa magra, al fine di monitorare i risultati di un programma dietetico o di un'attività fisica. È tra i metodi più attendibili e all'avanguardia. Il peso è dato dalla somma della quantità (kg) di grasso, della quantità (kg) di muscoli, dei litri di acqua, degli organi, dei tessuti, dei capelli e degli annessi cutanei . Il grasso corporeo ha una bassa densità e occupa un elevato volume: viene utilizzato dall'organismo umano come riserva di energia e non richiede calorie per conservarsi.

4 Bilance Impedenziometriche da comprare su Amazon

Bilancia Impedenziometrica con Misura di 13 Dati

iTeknic

Amazon

29,69

Acquista Ora

Bilancia Impedenziometrica con 11 Indici di Misurazione

KAMTRON

Amazon

33,99

Acquista Ora

Bilancia Impedenziometrica con 13 Indici di Misurazione

HEALTHKEEP

Amazon

29,99

Acquista Ora

Bilancia Impedenziometrica con 13 Indici di Misurazione

Mpow

Amazon

31,99

Acquista Ora

Al contrario, la massa muscolare vanta una elevata densità corporea, occupa meno volume del grasso e, per mantenersi al top, necessita di un'alta dose di proteine. Ne consegue che tra due individui a parità di peso, una persona può essere obesa, l'altra tonica e muscolosa. Da qui l'importanza di valutare la specifica "composizione corporea" di un soggetto.

2) COME VIENE ESEGUITA

L'esame misura l'impedenza (bioresistenza) incontrata nel corpo in seguito al passaggio di una corrente a bassa intensità impercettibile e innocua. Dopo aver fatto distendere il paziente sul lettino, il medico applica degli elettrodi, collegati mediante cavetti all'impedenziometro, sul polso e sulla caviglia destra. Si inseriscono i dati del paziente (sesso, età, peso e altezza) e si attende qualche secondo per avere i risultati attuali e quelli ideali.

3) REGOLE PER ESEGUIRE L'ESAME

Il soggetto deve essere a digiuno da 4 ore , non deve aver assunto alcolici e non deve aver fatto sforzi o allenamenti nelle 24 ore precedenti.

4) CHE COSA MISURA

L'impedenziometria monitorizza i seguenti parametri: chili e percentuali (reale e ideale) rispettivamente di grasso e massa muscolare; metabolismo basale; acqua corporea; indice di ritenzione; peso auspicabile.

5) SU QUALI PRINCIPI SI BASA

Si basa sul dato fisico che l'acqua è un buon conduttore di corrente elettrica, mentre il grasso è al contrario un cattivo conduttore.

Poiché la massa magra è costituita per lo più di acqua , determinando il contenuto di acqua dell'organismo, è possibile risalire facilmente sia alla massa magra che a quella grassa.

6) A CHE COSA SERVE

E' utile per monitorare i risultati di un programma dietetico o di un'attività fisica; in estetica per valutare il grado di ritenzione idrica. Pertanto permette di impostare dieta, programmi di allenamento e terapie medico estetiche mirate.

È fondamentale per il medico tenere sotto controllo la composizione corporea del paziente , in quanto ogni dieta comporta un deficit calorico e un'alterazione del metabolismo a cui l'organismo fa fronte utilizzando (bruciando) il tessuto adiposo.

Tuttavia può capitare che in alcune condizioni venga catabolizzata anche la massa muscolare (massa magra), e il medico deve essere pronto ad arrestare tale processo, modificando la dieta. L'impedenziometria permette di valutare la corretta o la mancata perdita di peso, che non riflettono necessariamente le variazioni di massa grassa: è possibile infatti che un paziente non perda peso, ma che con la dieta la sua massa grassa si trasformi in massa muscolare.

Maria Gabriella **Di Russo** , idrologo e medico estetico

[[VUOI TORNARE IN FORMA IN SICUREZZA? LEGGI QUI...](#)]