

# CONTROLLO DEL PESO

## Informazioni pratiche sull'esame:

### Come funziona?

La persona che si sottopone al test deve salire a piedi scalzi sull'impedenziometro professionale elettronico. La misurazione verrà effettuata attraverso 8 elettrodi con 4 punti di contatto cutaneo, posti sugli arti inferiori e su quelli superiori. Non è necessario svestirsi.

### Cosa deve fare il paziente durante l'esame?

L'esame, non invasivo, dura circa 30 secondi; l'intera procedura di misurazione meno di 5 minuti. Si richiede quindi di indossare calze facilmente estraibili, e di non trattare il piede con creme od unguenti in quanto la misurazione viene effettuata a piedi nudi.

## I vantaggi della BIA:

1. **Tecnologia validata:** il sistema di misurazione BIA è scientificamente riconosciuto da numerosi studi di ricerca medica.
2. **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).
3. **Metodo di misurazione:** non invasivo, a differenza di altre metodologie di misurazione. Otto elettrodi tattili permettono una misurazione accurata e approfondita.
4. **Velocità nella misurazione:** in pochi secondi fornisce un report completo.
5. **Praticità nell'utilizzo:** con una sola pesata dà un'analisi completa della massa corporea. Facile ed immediata nella lettura dei dati.

### Il tuo appuntamento:

nome \_\_\_\_\_

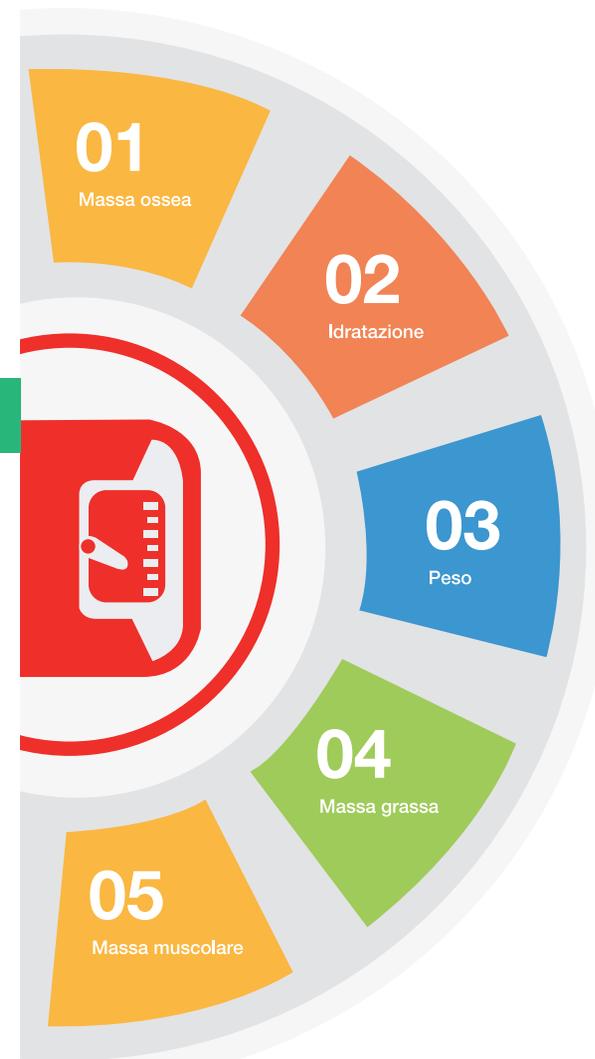
cognome \_\_\_\_\_

giorno \_\_\_\_\_ ora \_\_\_\_\_

recapito Farmacia \_\_\_\_\_



## ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



**BILANCIA  
IMPEDENZIOMETRICA**

**Prenota  
il tuo esame  
in questa  
Farmacia  
Valore Salute!**



Il network di Farmacie al servizio  
dell'informazione e della prevenzione  
[www.valoresalute.it](http://www.valoresalute.it)

Nella vita quotidiana conoscere e tenere sotto controllo la propria composizione corporea (massa muscolare, massa grassa, acqua etc.) è sicuramente un aspetto fondamentale per mantenersi in salute e per condurre uno stile di vita corretto.

## Che cos'è l'analisi d'impedenza bioelettrica (BIA)



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 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.**

**Rapida,  
non invasiva,  
ripetibile e  
confrontabile.**

### La BIA è consigliabile per:

- Tutti coloro, adulti e bambini\*, che stanno seguendo una dieta o che hanno problemi di sovrappeso.
- Chi ha problemi cardiovascolari o di diabete.
- Chi svolge attività sportiva anche a livello agonistico.
- Chi deve svolgere attività riabilitativa.

\*In particolare per i bambini oltre alla misurazione della composizione corporea è possibile valutare se il corpo sta crescendo in maniera corretta ed in equilibrio sulle varie componenti.

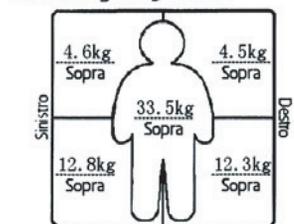
## L'importanza della BIA:

ORA 15/01/2013 18:55:50  
ID 1  
SESSO Maschio ETA' 39  
ALTEZZA 185.0cm Peso 93.0kg

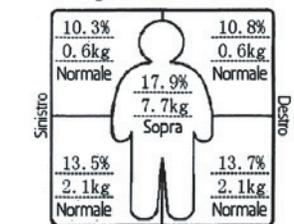
Composizione del corpo	
Peso	93.0kg (64.0~86.6)
Massa muscolare	45.4kg (32.4~39.6)
Massa grassa	14.2kg (9.0~18.1)
ATC *	57.8kg (42.3~51.7)
Massa magra	78.8kg (55.0~68.5)

Diagnosi di obesità  
BMI \* 27.2 kg/m<sup>2</sup>(18.5~25.0)  
PBF \* 15.3 % (10.0~20.0)  
WHR \* 0.91 (0.80~0.90)  
BMR \* 2072 kcal(1907~2248)

#### Massa magra segmentale



#### Grasso segmentale



Controllo del muscolo e Grasso  
Controllo del muscolo 0.0kg Controllo del grasso -0.3kg

\* il grasso segmentale è stimato  
\* ATC : Acqua totale del corpo  
BMI : Indice di massa corporea  
PBF : Percentuale di grasso corporeo  
WHR : Relazione cintura fianchi  
BMR : Metabolismo di base

**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. Conoscendo l'indice del metabolismo di base (BMR) si può pianificare una dieta adeguata.

**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.