



# Test della composizione corporea

Fai l'analisi BIA

## **FARMACIA Dott. G. BALZA**

Piazza Vittorio Veneto 2 Tel 0143/873641

15078 ROCCA GRIMALDA (AL)

Partita I.V.A. 0169070 006 5

Cod Fisc. BLZ GNN 66D12 A182Q

Reg. Impr. AL n. 104424

La tua farmacia  
**pensa a te.**



Con il contributo di:



La consapevolezza della propria composizione corporea è una variabile importante della vita quotidiana di ciascuno. Conoscere le percentuali di massa muscolare, massa grassa, acqua etc. è importante per condurre uno stile di vita corretto.

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

La BIA, effettuata con gli strumenti della linea INBODY, fornisce una descrizione dettagliata della composizione corporea. Per fare questo si avvale del concetto fisico di impedenza. I tessuti dell'organismo, sono caratterizzati da un'impedenza specifica ovvero quella forza che il corpo oppone al passaggio di una corrente alternata di entità molto bassa e ad alta frequenza.

In sostanza si tratta di individuare tipologie differenti di tessuto corporeo sulla base del loro modo di condurre corrente.

La BIA è un metodo non invasivo, accurato e veloce. Dato che il test si avvale di tecnologia non è dipendente dall'operatore ed è confrontabile qualora fosse ripetuto più volte.

## Perché la BIA è importante?

**1** L'Analisi d'Impedenza Bioelettrica (BIA) è in grado di rilevare rapidamente la composizione corporea controllando peso, massa muscolare, massa grassa e volume complessivo di acqua corporea. Il risultato emerso da ogni singola misurazione viene comparato con valori standard fornendo così informazioni su eventuale eccedenza di grasso o sulla presenza di equilibrio tra componente lipidica e massa muscolare, su mancanza o eccesso di quest'ultima.

**2** La BIA è in grado di contribuire attraverso i suoi test a una diagnosi attenta dell'obesità grazie al continuo riferimento a un patrimonio di dati condiviso nella comunità scientifica:

- indice di massa corporea (BMI): il parametro con cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità identifica sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità di I, II, III grado
- percentuale di grasso corporeo (PBF)
- proporzione vita-bacino (WHR): aiuta a localizzare gli accumuli di grasso e a determinare l'obesità addominale
- indice del metabolismo di base (BMR), grazie al quale è possibile pianificare una dieta adeguata

**3** Un altro elemento fondamentale della BIA è l'analisi segmentale che permette di conoscere la distribuzione sul corpo dei muscoli e degli accumuli adiposi, individuandone rispettivamente il loro stato di sviluppo e la loro localizzazione.



## Chi dovrebbe sottoporsi al test della BIA?

- Adulti e bambini\* di tutte le età che presentano problemi di sovrappeso o che stanno seguendo una dieta
- Chi ha problemi cardiovascolari o di diabete
- Chi svolge attività sportiva anche a livello agonistico
- Chi deve svolgere attività riabilitativa

\*è particolarmente indicato anche per valutare se il corpo stia crescendo in modo corretto e armonioso a livello tissutale.

Page : 1 of 1

**InBody**

Nome: \_\_\_\_\_ Altezza: 180,0cm Data: 2013/03/24  
 Eta: \_\_\_\_\_ Sesso: Uomo Ora: 01:46:00

---

**Composizione del corpo**

	Sotto	Normale	Sopra	Intervallo Normalità
Peso	55 - 70	70 - 85	100 - 115	61,3 - 82,9
Massa muscolare	70 - 80	80 - 100	110 - 130	31,0 - 37,9
Massa grassa del corpo	40 - 60	60 - 80	100 - 120	8,8 - 17,3
ACT	35,6 kg	Massa Magra	52,8 kg	(40,6 - 49,5) (52,6 - 65,6)

**Diagnosi dell'Obesità**

	Valori	Intervallo Normalità
BMI	19,1	19,3 - 25,3
PBF	14,9	10,0 - 20,0
WHR	0,85	0,80 - 0,90
BMR	1509	1395 - 1622

**Controllo del muscolo e Grasso**

Controllo Muscolatura	+ 8,5 kg	Controllo Grasso	+ 1,6 kg
-----------------------	----------	------------------	----------

**Pianificazione Esercizi**

Spesa energetica di ogni attività (peso di base: 62,0kg /Durata:30 min./unità:kcal)

Camminata	124	Jogging	217	Bicicletta	186	Nuoto	217	Alpinismo	202	Aerobica	217
Tennis da tavolo	140	Tennis	186	Football (calcio)	217	Scherma orientale	310	Croquet	118	Volano	140
Racketball	310	Tae-kwon-do	310	Squash	310	Basket	186	Salto della corda	217	Golf	109
Pressioni sulle braccia		Addominali		Mantenimento forma fisica		Esercizi con i pesi		Banda elastica		Pressioni sulle gambe	

**Calcolo della perdita di peso totale prevista per un mese (un mese = 4 settimane)**

**Dispendio energetico totale (kcal/settimana) × 4 settimane = 7700**

**Calorie introdotte al giorno consigliate**

**2400 kcal**

Copyright © 1998-2008 Biospace Co., Ltd. Tutti i diritti riservati

## Tutto sull'esame BIA

### Come funziona?

Chi 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.

### Quanto dura?

L'esame, non invasivo, dura circa 30 secondi; l'intera procedura di misurazione meno di 5 minuti. Seguono 15 minuti per linee guida alimentari e suggerimenti.

### Come posso prepararmi al test?

Si richiede 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

### ***Esame dalla validità comprovata***

Numerosi studi di ricerca medica riconoscono la fondatezza della misurazione BIA.

### ***Dati precisi e attendibili***

A condizioni fisiche costanti, i risultati sono precisi e riproducibili nel tempo. Genera valori di impedenza per ciascun segmento (tronco, quattro arti).

### ***Un metodo efficace e poco invasivo***

A differenza di altre metodologie di misurazione la BIA è un esame non invasivo. Grazie agli otto elettrodi tattili è in grado di fornire una misurazione accurata e approfondita.

### ***Test veloce e completo***

In pochi secondi la misurazione fornisce un report esaustivo e accurato.

### ***Una sola analisi, molti dati importanti***

Con una singola pesata permette di ottenere un profilo completo di dati di facile lettura e comprensione.

Prenota il tuo esame **in questa farmacia**

#### **Prenotazione esame:**

nome ..... cognome .....

età ..... giorno ..... ora .....



Caresmed S.r.l.  
www.caresmed.it  
info@caresmed.it

distributore esclusivo **InBody**

Con il contributo di:

