

Bioanalisi della Composizione Corporea Accurata Impedenziometrica Segmentale TANITA

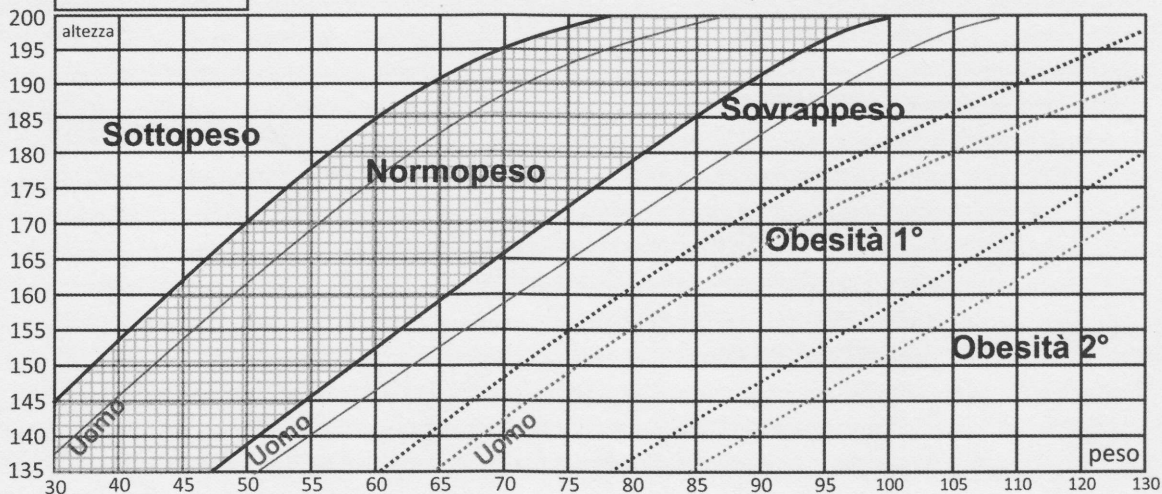
Data _____ Nome Cognome _____ Tel _____ Data di nascita _____

Altezza

Età

Fabbisogno Proteico

Tabella valori altezza / peso Organizzazione Mondiale Sanità



Peso

Indice Massa Corp

Donna

Massa Grassa

Donne Età 18-39	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54
Donne Età 40-59	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54
Donne Età 60-99	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54

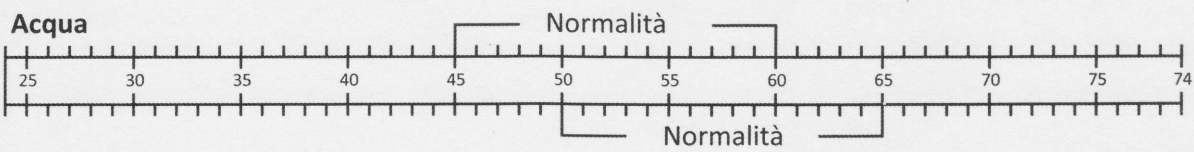
Uomo

Massa Grassa

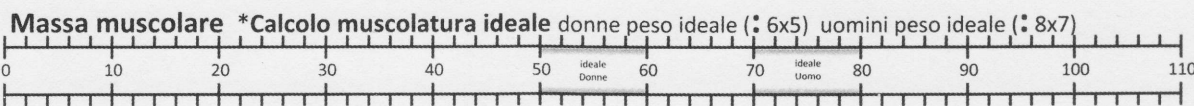
Uomini Età 18-39	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54
Uomini Età 40-59	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54
Uomini Età 60-99	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54

Donne

Uomini



Massa muscolare



Valutazione Generale

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Kcal _____ **Metabolismo Basale** _____ **Età** _____

Donne

Uomini

Massa ossea

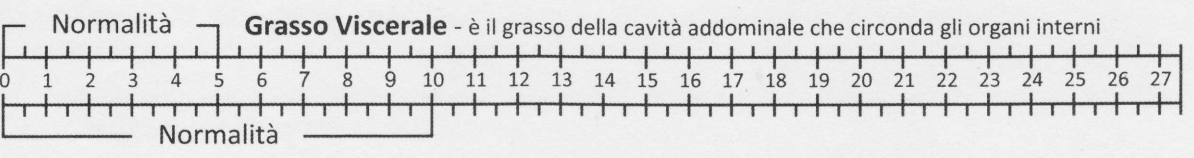
Donne	Meno di 50 Kg.	50 - 75 Kg.	più di 75 Kg.
	1,95	2,40	2,95
Uomini	Meno di 65 Kg.	65 - 95 Kg.	più di 95 Kg.
	2,66	3,29	3,69

Grafico Segmentale (x Muscolo) (o Massa grassa)

	Sotto	Sano	Oltre	Obeso
	-	0	+	++
Totale				
Braccio Dx				
Braccio Sx				
Busto				
Gamba Dx				
Gamba Sx				

Donne

Uomini



LETTURA VALORI BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA

L'uso della bilancia impedenziometrica è consigliato ad adulti di età compresa tra 18 e 99 anni. Bambini tra 5 e 17 anni possono utilizzare la bilancia esclusivamente per pesatura, per rilevare la percentuale di grasso e determinare l'Indicatore di range sano. Tutte le altre funzioni non sono adatte ai bambini. **NB: tutte le informazioni e descrizioni della bilancia sono dati presi dal manuale ufficiale della TANITA e basati su ricerca interna TANITA.**

PERCENTUALE % DI ACQUA CORPOREA TOTALE



La Percentuale di acqua corporea rappresenta la percentuale della quantità totale di liquidi nell'organismo. L'acqua gioca un ruolo vitale in numerosi processi organici ed è presente in ogni cellula, tessuto e organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea totale sana garantisce il funzionamento efficiente del corpo e riduce il rischio di sviluppare problemi di salute ad essa associati.

IL METABOLISMO BASALE



Il metabolismo basale o BMR è il livello minimo di energia di cui il corpo, compresi gli organi dell'apparato respiratorio e circolatorio, il sistema nervoso, il fegato, il rene e altri organi, ha bisogno in fase di riposo per funzionare efficacemente. Anche durante il sonno si bruciano calorie. La quantità di muscoli influisce di molto sul metabolismo basale. Pertanto, l'aumento della massa muscolare contribuisce ad aumentare il metabolismo basale.

Avere un metabolismo basale più elevato aumenta il numero di calorie sfruttate e contribuisce a ridurre il grasso corporeo. Mentre un metabolismo basale basso renderà più difficile perdere peso corporeo e il dimagrimento complessivo.

MASSA OSSEA



Questa funzione indica la quantità di ossa (livelli minerali ossei, calcio o altri minerali) nel corpo.

La ricerca dimostra che l'esercizio fisico e lo sviluppo del tessuto muscolare sono associati a ossa più forti e sane. Sebbene sia improbabile che la struttura ossea denoti cambiamenti evidenti in tempi brevi, è importante sviluppare e mantenere ossa sane adottando un regime alimentare equilibrato e praticando molta attività fisica.

INDICE DI GRASSO VISCERALE



Il grasso viscerale è l'adipe che si accumula nella cavità addominale e circonda organi vitali nell'area del torso (addome). Le ricerche dimostrano che anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione di grasso cambia ed è molto più probabile che si trasferisca nell'area del torso, soprattutto dopo la menopausa. Un livello sano di grasso viscerale può ridurre il rischio d'insorgenza di particolari malattie quali cardiopatie, pressione alta e del diabete di Tipo 2.

L'ETÀ METABOLICA



Questa funzione calcola il metabolismo basale, indicando l'età media associata al tipo di metabolismo.

Qualora l'età del metabolismo basale fosse superiore all'età effettiva, è necessario migliorare il BMR.

L'aumento di attività fisica incrementa il tessuto muscolare sano, il che migliora l'età metabolica.

LA MASSA MUSCOLARE



La massa muscolare si compone di muscoli scheletrici, muscoli lisci (quali i muscoli dell'apparato cardiovascolare e digestivo) e l'acqua in essi contenuta. I muscoli giocano un ruolo importante in quanto agiscono da motore nel dispendio energetico. All'aumentare della massa muscolare la spesa energetica aumenta riducendo i livelli di grasso corporeo in eccesso e contribuendo a dimagrire in modo sano.

COS'È L'INDICE FISICO? Questa funzione valuta il fisico in funzione del rapporto tra grasso corporeo e massa muscolare. Aumentando l'attività fisica e riducendo il quantitativo di grasso corporeo, l'indice fisico cambia conformemente. Anche se il peso non subisce mutamenti, è possibile che la massa muscolare e i livelli di grasso corporeo stiano subendo cambiamenti diventando più sani e riducendo il rischio dell'insorgenza di determinate malattie.

Risultato	Indice fisico	Spiegazione
1	Obeso latente	Obeso dall'ossatura piccola
		Individui all'apparenza di tipologia fisica sana, che tuttavia registrano un'elevata percentuale di grasso corporeo associata ad un livello basso di massa muscolare.
2	Obeso	Obeso di ossatura media
		Individui che registrano un'elevata percentuale di grasso corporeo associata ad un livello moderato di massa muscolare.
3	Struttura robusta	Obeso di ossatura grande
		Individui che registrano un'elevata percentuale di grasso corporeo e massa muscolare.
4	Insufficientemente allenati	Bassa massa muscolare e % media di grasso corporeo
		Individui che registrano una percentuale di grasso corporeo media e massa muscolare inferiore alla media.
5	Regolare	Media massa muscolare e % media di grasso corporeo
		Individui che registrano livelli medi di grasso corporeo e massa muscolare.
6	Regolare e muscoloso	Elevata massa muscolare e % media di grasso corporeo (atleta)
		Individuo che registra una percentuale media di grasso corporeo e livelli più elevati di massa muscolare rispetto alla media.
7	Magro	Bassa massa muscolare e % bassa di grasso corporeo
		Individuo che registra una bassa percentuale di grasso corporeo e una massa muscolare inferiore alla media.
8	Magro e muscoloso	Magro e muscoloso (atleta)
		Individuo che registra una percentuale di grasso corporeo inferiore alla media e adeguata massa muscolare.
9	Molto muscoloso	Molto muscoloso (atleta)
		Individuo che registra una percentuale di grasso corporeo inferiore alla media e massa muscolare superiore alla media.