

INTRODUZIONE ALLA COMPOSIZIONE CORPOREA

-BIA 310



-BIA 450



LA COMPOSIZIONE CORPOREA RAPPRESENTA IL PESO REALE DI UNA PERSONA

Grasso contro magro. La battaglia sull'aspetto esteriore è diventata una guerra continua per la gran parte della gente. Però la maggior parte delle persone pensa che il peso indicato dalla propria bilancia sia il solo indicatore di benessere. Il peso da solo non è un dato sicuro sulla salute di una persona. E' LA COMPOSIZIONE CORPOREA CHE DEFINISCE LA QUALITA' DEL PESO DI UNA PERSONA E QUINDI LO STATO DI SALUTE. Prendiamo ad esempio Gianni. Egli ha lo stesso peso di Renato, però le loro composizioni corporee possono essere di segno opposto quando si verifica il loro stato di salute.

	<u>Gianni</u>	<u>Renato</u>
Peso totale	90 Kg.	90 Kg.
Massa Grassa	12% (1.1 kg.)	25% (23.5 kg.)
Massa Magra	88% (79 kg.)	75% (67.5 kg.)
STATO DI SALUTE	BUONO	SOVRAPPESO

Entrambi pesano 90 Kg, ma Gianni ha il 12% di GRASSO contro il 25% di Renato. Gianni è in buona salute e Renato è in SOVRAPPESO

L'analisi della COMPOSIZIONE CORPOREA rappresenta il vero indicatore della salute personale.

VALUTAZIONE DELL'ANALISI CORPOREA

La valutazione corporea rappresenta la qualità della massa grassa e magra presente nel corpo umano. Viene comunemente espressa come percentuale sul peso totale (es. 20% grasso).

MASSA MAGRA

Il termine “MASSA MAGRA” rappresenta nel nostro corpo tutto ciò che consuma le calorie da noi ingerite e comprende i muscoli, le ossa, gli organi ed il tessuto connettivo. Il controllo sulla massa magra è la chiave per ottenere peso forma ideale. Più grande è la massa magra e più velocemente il corpo brucia le calorie allo stato di riposo e durante l’esercizio fisico e persino quando si dorme!! Perciò, è molto importante mantenere il peso della massa magra costante e possibilmente aumentarlo. Seguire una dieta, senza esercizio fisico ad esempio riduce la massa magra.

BMR – METABOLISMO BASALE

Il peso della massa magra determina il Metabolismo Basale (BMR). Il BMR rappresenta il numero di calorie che il nostro corpo consuma a riposo durante l’intera giornata. Ricordiamo che solo la massa magra brucia le calorie, il grasso no!! Tanto più elevato sarà il peso della massa magra quanto più elevato sarà il nostro metabolismo (BMR) e di conseguenza il nostro organismo brucerà anche le calorie in eccesso il più velocemente possibile.

L’esercizio fisico regolare aiuta a raggiungere questo obiettivo e ad aumentare il Metabolismo Basale (BMR).

MASSA GRASSA

La massa grassa è la scorta delle calorie accumulate nel nostro organismo ed è rappresentata dal grasso sottocutaneo intramuscolare.

Il grasso corporeo esiste sotto due diverse forme basilari: il grasso essenziale e il grasso in accumulo. Contrariamente a quanto si crede non tutto il grasso è cosa negativa. Il grasso essenziale è importante quale ammortizzatore di colpi, quale riserva calorifica alle variazioni climatiche e quale protettivo di organi vitali. Per gli uomini il grasso essenziale è compreso fra il 3 ed il 5 % e per le donne fra l’8 ed il 12 %.

Il grasso in accumulo viene costruito dagli eccessi nell’alimentazione. Non è importante cosa si mangia, ma se si mangia più del necessario, perchè in tal caso l’eccesso di calorie si accumula come grasso.

ACQUA CORPOREA

L’acqua corporea è la quantità di acqua contenuta nel corpo umano. L’uomo ne ha una quantità compresa fra il 50 ed il 60 %. La donna invece fra il 45 ed il 60 %.

CONTROLLO DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Questa analisi sta diventando uno dei più importanti metodi per diagnosticare e trattare l’obesità e tenere sotto controllo la salute ed il benessere del nostro corpo.

L'OBESITA'

L'obesità è una malattia. Una persona su quattro è in qualche modo soggetta ad un grado più o meno elevato di obesità. In diverse occasioni i Ministeri della Sanità di molti paesi non hanno mancato di sottolineare che l'obesità, definita come eccessivo accumulo di grassi, presenti un serio pericolo per il nostro benessere psicofisico. La seguente tabella indica alcune malattie collegate all'obesità:

<u>MALATTIE COLLEGATE ALL'OBESITA'</u> (Eccesso di Massa Grassa)	
Malattie Coronarie Ipertensione	Ridotta attività corporea Aumento delle malattie generiche
Diabete Colpo apoplettico Tumori	Malattie polmonari
Riduzioni delle difese	Artriti (colonna, ginocchio)
Stress psicologico	

TRATTAMENTO DIAGNOSTICO

L'analisi della composizione corporea è il metodo più efficace per la diagnosi ed il trattamento dell'obesità quale eccesso ed accumulo di grasso.

L'uomo che ha dal 25 al 30% di massa grassa è in netto sovrappeso ed è al limite perché sopra il 30% è considerato clinicamente obeso. La donna invece che ha dal 30 al 35% di massa grassa è in sovrappeso ed è al limite perché sopra il 35% è considerata clinicamente obesa. Perciò l'analisi della composizione corporea fornisce dati importanti per le persone che vogliono mantenere un buon livello di salute ed aiuta a raggiungere e mantenere la propria composizione corporea ideale.

Le tabelle che indicano il peso in base all'altezza non sono dei validi indicatori sullo stato di obesità perché non tengono conto del peso qualitativo di una persona. Per esempio, un uomo muscoloso può risultare in sovrappeso secondo queste tabelle ma essere in buona salute e fisicamente a posto con una bassa percentuale di massa grassa secondo l'analisi corporea. Dal lato opposto, invece una donna sedentaria potrebbe non essere in sovrappeso secondo la tabella ma risultare all'esame con un eccesso di massa grassa ed in cattiva salute.

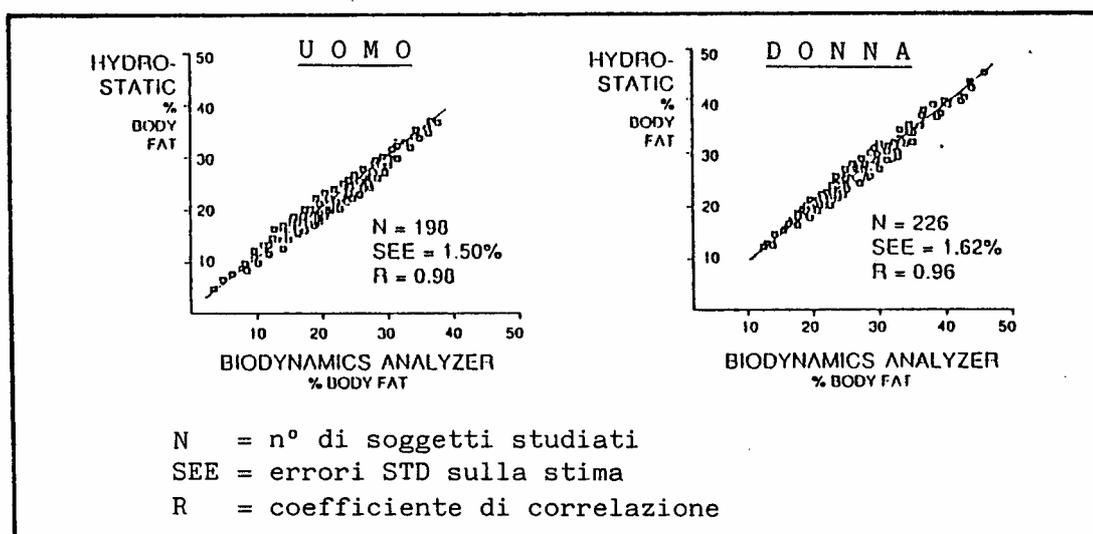
PROGRAMMA SALUTE

L'analisi della composizione corporea influenza notevolmente tutte le attività correlate al benessere, alla salute, all'estetica ed al fitness. E' ormai considerato un esame di routine anche nella medicina preventiva.

Servendosi della composizione corporea, tutti gli operatori della salute e del benessere possono impostare dei programmi mirati al raggiungimento degli obiettivi. Ad esempio un ottimo programma salute è quello che riesce a combinare efficacemente una appropriata alimentazione con l'esercizio fisico. La composizione corporea viene utilizzata quale riferimento sicuro per stabilire i risultati e documentarne i progressi.

Per esempio un programma nutrizionale o dietetico senza esercizio fisico adeguato darà come risultato una perdita di peso del 50% di massa grassa ed il 50% di massa magra (muscoli). Infatti, dopo una dieta la bilancia segnerà una riduzione di peso ma la percentuale di massa grassa risulterà la stessa o addirittura superiore.

Solo l'attività fisica regolare combinata con una sana alimentazione riuscirà a ridurre la percentuale di grasso mantenendo inalterato il peso della massa magra a scapito del peso della massa grassa.



Risultati delle prove a confronto fra il sistema di impedenza Bioelettrica (BIA 310- 450) ed il metodo della pesata idrostatica.

I dati indicano chiaramente la precisione eccezionale e l'alto grado di correlazione (0,97)