

Pessoas que buscam modificações corporais, como ganho de massa magra e/ou redução de percentual de gordura precisam de mais informações sobre seu corpo, do que somente o peso

Medir porcentagem de gordura, porcentagem de massa magra, água, massa óssea permite avaliar melhor as mudanças no seu organismo. Saber o que tornou seu peso maior ou menor é a chave para entender seus resultados. Assim a pessoa avaliada pode tomar medidas corretas para chegar no estado físico que pretende e, o mais importante, com saúde.

E como é possível realizar essas medidas?

Existem dois métodos capazes de fazer isto: é o método das dobras cutâneas e bioimpedância elétrica.

O método das dobras cutâneas é realizado por profissional habilitado, utilizando-se do adipômetro e de cálculos específicos para obter o resultado. O exame de Bioimpedância também pode ser utilizado por profissionais, mas atualmente o mercado conta com ótimas balanças de Bioimpedância, com acesso a qualquer indivíduo que queira fazer seu monitoramento em casa.

Como funciona a Bioimpedância?

O exame de Bioimpedância é realizado em um equipamento específico para tal: a Balança de Bioimpedância elétrica. Ela funciona através da medição da resistência elétrica corporal (impedância). Através das Balanças de Bioimpedância é realizada a passagem de uma corrente elétrica alternada, imperceptível pelo corpo, portanto indolor, e não prejudicial a saúde.

A maneira pela qual um bioimpedância elétrica funciona é simples: Partimos do pressuposto de que a água é um bom condutor de eletricidade. Nossos músculos, ossos e vasos sanguíneos têm um grande percentagem de água, de modo que a corrente passa facilmente através deles. No entanto, a massa de gordura é um mal condutor, de modo que gera a resistência ao fluxo de corrente.

Geralmente as escalas de bioimpedância tem dois ou quatro eletrodos: um (ou dois) agem como entrada de fluxo, e (os) outro (s) como saída. A escala mede o tempo que leva para chegar a corrente de um eletrodo para outro, já que a água é um bom condutor, e nossos músculos têm um teor constante de água (cerca de 73%) em uma pessoa com mais massa magra do corrente fluirá mais rápido.

O que é realmente medido é a nossa massa magra e, por derivação, também nos dá a nossa medida de massa gorda (massa gorda = peso – massa magra).

Alguns parâmetros devem ser levados em conta ao fazer a bioimpedância: nível de hidratação, idade, sexo, raça e condição física.

A Bioimpedância elétrica é um método eficaz?

De acordo com artigo publicado na Revista de Nutrição, Campinas, por M. Eickemberg e colaboradores “A bioimpedância elétrica tem sido uma alternativa atraente na avaliação da composição corporal, pela possibilidade de se trabalhar com equipamento não invasivo, portátil, de fácil manuseio, boa reprodutibilidade e, portanto, viável para a prática clínica e para estudos epidemiológicos. Sua utilização, que tem como finalidade determinar o fracionamento da composição corporal, tem sido apontada como uma técnica capaz de superar alguns desafios encontrados em outros métodos para avaliar o estado nutricional.”

Qual a quantidade ideal de massa magra, gordura e hidratação que um indivíduo pode ter?

As porcentagens de gordura, massa magra e água ideais vai variar de acordo com a idade, altura, sexo.

As tabelas abaixo, podem ajudar a interpretar esses resultados



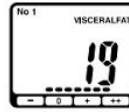
Como interpretar o resultado da porcentagem de gordura corporal

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	20-39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≥ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≥ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≥ 42,0
Masculino	20-39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≥ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≥ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≥ 30,0

Fonte: baseado nas diretrizes NIH/OMS para IMC

Fonte: Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol.72 , setembro de 2000

Como interpretar o resultado do nível de gordura visceral

 Classificação do nível de gordura visceral ≤ 9	 10 ≤ Classificação do nível de gordura visceral ≤ 14	 Classificação do nível de gordura visceral ≥ 15
0 (Normal)	+ (Alto)	++ (Muito alto)

Área de gordura visceral (0 - aprox. 300 cm², 1 pol.=2,54 cm) distribuição com 30 níveis.

Fonte: Omron Healthcare

OBSERVAÇÃO: os níveis de gordura visceral são valores relativos e não absolutos.

Interpretando o resultado da porcentagem de músculo esquelético

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	18-39	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≥ 35,4
	40-59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≥ 35,2
	60-80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≥ 35,0
Masculino	18-39	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≥ 44,1
	40-59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≥ 43,9
	60-80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≥ 43,7

Fonte: Omron Healthcare

Só na Vivee Store você tem as melhores marcas de balança de bioimpedância

[CLIQUE AQUI E CONFIRA](#)