

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA: PERCHE'

L'impedenziometria permette di comprendere meglio "di cosa e' fatto" il nostro corpo.

Valuta alcune variabili fisiche del nostro corpo come: Resistenza RZ, Reattanza XC e Angolo di Fase AP, fornendo in pochi secondi la percentuale di Massa Grassa, Massa Magra, Massa Tissutale Attiva (componente attiva della Massa Magra che metabolizza ossigeno), Acqua Intracellulare, Acqua Extracellulare per la determinazione dello stato di idratazione.

E' in grado di:

- Controllare lo stato di idratazione
- Monitorare i Fluidi Intra ed Extracellulari
- Valutare l'Angolo di Fase come indice di stato fisico generale
- Valutare la ATM Massa Tissutale Attiva per verificare i miglioramenti e per evitare gli stati di superallenamento o di malnutrizione.
- Valutare la percentuale di Massa Grassa
- Valutare il Metabolismo basale cioe' il dispendio energetico dell'organismo a riposo.

Nell'ambito della nutrizione e della pratica sportiva una specifica valutazione della composizione corporea permette di raffinare gli interventi nutrizionali, definire le attitudini sportive individuali e di personalizzarle. La sola valutazione del peso non è una metodica che offre la possibilità di distinguere i cambiamenti della composizione corporea.

.