

# BIOIMPEDENZIOMETRIA (BIA)



LA BIOIMPEDENZIOMETRIA (BIA) È UN ESAME DI TIPO BIOELETTRICO, RAPIDO E NON INVASIVO, UTILE PER VALUTARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA, POICHÉ SI BASA SU UN MODELLO DI TIPO "TRICOMPARTIMENTALE".

IL MODELLO TRICOMPARTIMENTALE AL QUALE FA RIFERIMENTO È COMPOSTO DA:

- MASSA GRASSA;
- MASSA CELLULARE;
- MASSA EXTRACELLULARE.

PERCHÉ È IMPORTANTE VALUTARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA? UN ASPETTO PRIORITARIO, PER CHI VUOLE STARE IN SALUTE, ANCHE SE NORMOPESO, PER CHI VUOLE RECUPERARE UN SANO PESO FORMA O MIGLIORARE LA PERFORMANCE SPORTIVA È QUELLO DI CONOSCERE LA PROPRIA COMPOSIZIONE CORPOREA. IL PESO INDICATO DALLA BILANCIA NON CI FORNISCE INFORMAZIONI SULLA QUANTITÀ DI MASSA GRASSA E MASSA MUSCOLARE CHE ABBIAMO, NÉ CI INDICA SE SIAMO BEN IDRATATI O SE PER CONTRO SIAMO IN UNA CONDIZIONE DI DISIDRATAZIONE O RITENZIONE IDRICA; LA BIOIMPEDENZIOMETRIA, INVECE, CI DÀ INFORMAZIONI SU TUTTI QUESTI ASPETTI.

APPLICAZIONI DELLA BIOIMPEDENZIOMETRIA AI FINI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO:

IN SINTESI LA BIOIMPEDENZIOMETRIA PERMETTE DI:

- DIMOSTRARE CHE L'ALLENAMENTO E L'ALIMENTAZIONE STANNO REALMENTE FACENDO PERDERE TESSUTO ADIPOSO, E NON ALTRI TESSUTI PIÙ IMPORTANTI;
- VALUTARE QUANTO GRASSO C'È NEL CORPO PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI DIMAGRIMENTO;
- CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE, LE PERCENTUALI DI MASSA MUSCOLARE E GRASSA, AL FINE DI ADATTARE ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE;
- ESCLUDERE O VALUTARE L'ENTITÀ DI EVENTUALI STATI DI RITENZIONE IDRICA;
- VERIFICARE SE L'ACQUA TOTALE IN VALORE ASSOLUTO E NEI COMPARTIMENTI INTRA ED EXTRACELLULARI RIMANE STABILE, INDICANDO UN SOSTANZIALE EQUILIBRIO IDRICO.

