

BIOIMPEDÂNCIA

MARCA TANITA MODELO RD 545

COMO ELA FUNCIONA?

A Bioimpedância Elétrica (BIA) é usada para prever a composição corporal com base nas propriedades condutoras elétricas do corpo. O princípio da bioimpedância é que o tecido magro, composto por água e eletrólitos, é um bom condutor elétrico, enquanto o tecido gorduroso, que não possui água, é um mau condutor. Assim, a BIA pode fornecer estimativas rápidas, fáceis de composição corporal. O teste demora em torno de 2 minutos e necessita de agendamento.

COMO SE PREPARAR?

- Idealmente esteja em jejum de 2-4 horas;
- Não realize esforço físico no dia do exame, antes da realização do mesmo;
- É necessário realizar o exame com roupas leves e sem adornos (acessórios metálicos);
- A comparação entre exames só é possível se forem feitos no mesmo aparelho.

- ATENÇÃO: O uso de próteses (metálicas e/ou silicone), presença de edemas, uso de medicamentos que podem contribuir na retenção de líquidos e a realização do teste em período menstrual podem interferir no resultado do exame.

O exame não pode ser realizado em gestantes e portadores de dispositivos médicos implantados, tais como marca-passo ou dispositivos de suporte essenciais como monitores.

BIOIMPEDÂNCIA

MARCA TANITA MODELO RD 545

INTERPRETANDO SEUS RESULTADOS

Pormenores

RD-545	Resultado	Ideal
Peso	60,7 kg	53,8-67,2 kg
Gordura	21,6 %	21,0-33,0 %
Massa adiposa	13,1 kg	12,6-23,4 kg
FFM	47,5 kg	
Massa muscular	45,2 kg	37,1-47,0
IMC	22,6	20,0-25,0
Idade Metabólica	16,0	

Gasto Energético Basal (BMR)

Corresponde ao nível mínimo de energia que o corpo necessita em repouso para poder funcionar em perfeitas condições. Essa medida influencia diretamente em cálculos como Gasto Energético Total (GET), e para estimar a necessidade calórica diária dependendo do objetivo.

Gordura Visceral

Gordura inflamatória, situado entre os órgãos do abdome, aumenta risco cardíaco. A BIA fornecerá uma classificação de gordura visceral de 1 a 59. Uma classificação de 1 a 12 indica que você tem um nível saudável de gordura visceral, uma classificação de 13 a 59 indica que você tem um nível excessivo de gordura visceral.

Água corporal total (TBW)

Em mulheres, a faixa normal para água corporal varia de 45 a 65%. Para homens, de 50 a 65%.

Peso e cálculo de IMC

Tanto o excesso como a redução do IMC mostram maior mortalidade cardíaca e por todas as causas

- **Acima de 40,0: Obesidade grau III**
- **Entre 35,0 e 39,9: Obesidade grau II**
- **Entre 30,0 e 34,9: Obesidade grau I**
- **Entre 25,0 e 29,9: Sobrepeso**
- **Entre 18,6 e 24,9: Normal**
- **18,5 ou menos: Abaixo do normal.**

Gordura corporal

A **porcentagem** de gordura corporal é a proporção da gordura (**massa adiposa em kg**) em relação ao peso corporal total.

A gordura corporal é essencial para manter a temperatura corporal, amortecendo as articulações e protegendo os órgãos internos. Muita gordura pode prejudicar sua saúde a longo prazo.

Massa Livre de Gordura (FFM)

Somatório de massa muscular, água, massa óssea.

Idade Metabólica

Quando a idade metabólica fornecida pela bioimpedância é maior que a idade real do paciente, o funcionamento do metabolismo está prejudicado. A maior prática de exercício conduzirá à produção de tecido muscular saudável, resultando na melhoria da idade metabólica. A idade metabólica leva em consideração a taxa metabólica basal apresentada pelo paciente e o fator mais importante disso é a massa muscular.

BMR VFR TBW

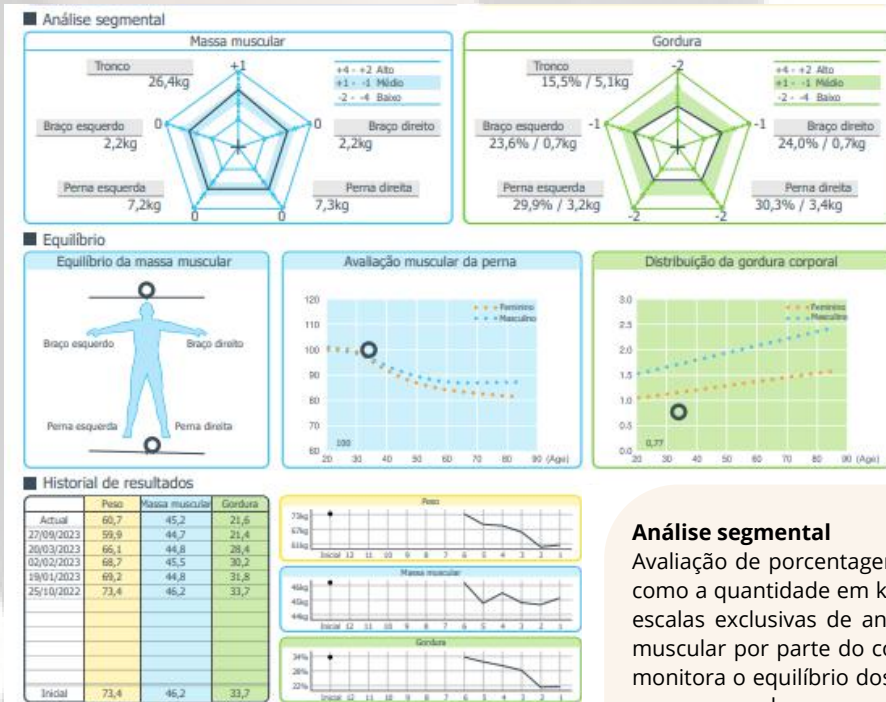


**CLIQUE AQUI PARA
AGENDAR SEU
EXAME**

BIOIMPEDÂNCIA

MARCA TANITA MODELO RD 545

INTERPRETANDO SEUS RESULTADOS



Análise segmental

Avaliação de porcentagem de gordura em todos os segmentos corporais bem como a quantidade em kg de gordura e também em kg de massa muscular. As escalas exclusivas de análise corporal segmentada permitem medir a massa muscular por parte do corpo (segmento). Isso é especialmente útil para quem monitora o equilíbrio dos lados esquerdo e direito do corpo ou tenta construir massa muscular em uma determinada parte do corpo.

Equilíbrio

Avaliação da distribuição de massa muscular nos membros e as diferenças.

Avaliação muscular da perna

pontuação muscular das pernas é um indicador geral da condição física geral. Baseia-se na massa muscular das pernas dividida pelo peso corporal e depois plotada em relação aos valores saudáveis médios para sexo e idade. Os músculos das pernas representam a maior fração da massa muscular do corpo e, portanto, as comparações dos músculos das pernas fornecem uma boa previsão da massa muscular geral.

Um resultado ideal deve ser aquele plotado na linha ou acima dela. Qualquer pontuação abaixo da linha indica que é necessário aumentar o exercício. (Eixo Y: índice de pontuação muscular da perna/eixo X: idade)

**CLIQUE AQUI PARA
AGENDAR SEU
EXAME**