

🕒 28/03/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE IMPEDENZIOMETRIA DIETA

## Impedenziometria: scopri cos'è e a cosa ti serve

Vuoi dimagrire bene e in totale benessere? Leggi qui perché l'impedenziometria è fondamentale quando intraprendi una dieta



di Maria Gabriella

Di Russo

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

p PIN

✉ E-MAIL

I PIÙ LETTI

Getty

1) CHE COS'E'

E' una metodica diagnostica che **permette di valutare la composizione corporea in termini di acqua, massa grassa e massa magra**, al fine di monitorare i risultati di un programma dietetico o di un'attività fisica. È tra i metodi più attendibili e all'avanguardia. **Il peso è dato dalla somma della quantità (kg) di grasso, della quantità (kg) di muscoli, dei litri di acqua, degli organi, dei tessuti, dei capelli e degli annessi cutanei.** Il grasso corporeo ha una bassa densità e occupa un elevato volume: viene utilizzato dall'organismo umano come riserva di energia e non richiede calorie per conservarsi.

Al contrario, la massa muscolare vanta una elevata densità corporea, occupa meno volume del grasso e, per mantenersi al top, necessita di un'alta dose di proteine. **Ne consegue che tra due individui a parità di peso, una persona può essere obesa, l'altra tonica e muscolosa.** Da qui l'importanza di valutare la specifica "composizione corporea" di un soggetto.

## 2) COME VIENE ESEGUITA

L'esame misura l'impedenza (bioresistenza) incontrata nel corpo in seguito al passaggio di una corrente a bassa intensità impercettibile e innocua. **Dopo aver fatto distendere il paziente sul lettino, il medico applica degli elettrodi, collegati mediante cavetti all'impedenziometro, sul polso e sulla caviglia destra.** Si inseriscono i dati del paziente (sesso, età, peso e altezza) e si attende qualche secondo per avere i risultati attuali e quelli ideali.

---

## PIÙ POPOLARE

---

## 3) REGOLE PER ESEGUIRE L'ESAME

**Il soggetto deve essere a digiuno da 4 ore**, non deve aver assunto alcolici e non deve aver fatto sforzi o allenamenti nelle 24 ore precedenti.

## 4) CHE COSA MISURA

**L'impedenziometria monitorizza i seguenti parametri:** chili e percentuali (reale e ideale) rispettivamente di grasso e massa muscolare; metabolismo basale; acqua corporea; indice di ritenzione; peso auspicabile.

## 5) SU QUALI PRINCIPI SI BASA

**Si basa sul dato fisico che l'acqua è un buon conduttore di corrente elettrica, mentre il grasso è al contrario un cattivo conduttore.**

Poiché **la massa magra è costituita per lo più di acqua**, determinando il contenuto di acqua dell'organismo, è possibile risalire facilmente sia alla massa magra che a quella grassa.

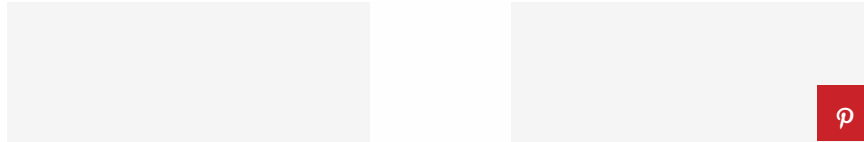
## 6) A CHE COSA SERVE

E' utile per monitorare i risultati di un programma dietetico o di un'attività fisica; in estetica per valutare il grado di ritenzione idrica. Pertanto **permette di impostare dieta, programmi di allenamento e terapie medico estetiche mirate.**

**È fondamentale per il medico tenere sotto controllo la composizione corporea del paziente**, in quanto ogni dieta comporta un deficit calorico e un'alterazione del metabolismo a cui l'organismo fa fronte utilizzando (bruciando) il tessuto adiposo.

Tuttavia può capitare che in alcune condizioni venga catabolizzata anche la massa muscolare (massa magra), e il medico deve essere pronto ad arrestare tale processo,

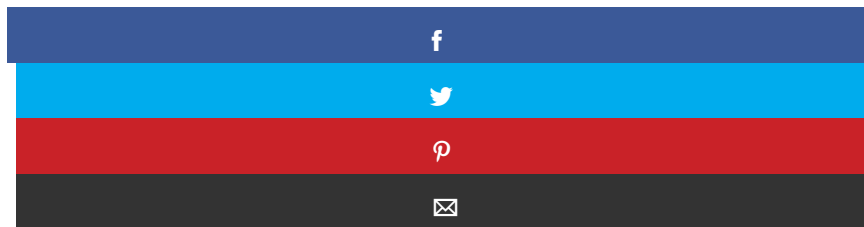
modificando la dieta. **L'impedenziometria permette di valutare la corretta o la mancata perdita di peso, che non riflettono necessariamente le variazioni di massa grassa:** è possibile infatti che un paziente non perda peso, ma che con la dieta la sua massa grassa si trasformi in massa muscolare.



Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico

RELATED ARTICLE

Dieta senza carboidrati: prima di provarla leggi qui i consigli della specialista



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO  
CONSIGLIA

01 9 ragioni per cui non devi eliminare i...

02 Cosa mangia ogni giorno Taylor Swift per essere...

03 La dieta della vitamina D: 10 cibi che ti aiutano...

04 7 cibi ricchi di proteine che non ti aspettavi

ABBONATI SUBITO



Ti aspetta nella [versione cartacea](#) e nella [versione digitale](#) per smartphone, tablet, pc e mac

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Ricevi le news, i tutorial di bellezza e i consigli di moda Cosmopolitan.it ogni settimana direttamente sulla tua e-mail

[Registrati subito](#)