

Avaliação da Composição Corporal por Bioimpedância

Consiste na divisão do peso corporal total em 3 componentes:

- Massa Gorda (gordura corporal)
- Massa Magra (músculos, ossos e vísceras)
- Água corporal

O resultado do teste indica a proporção de gordura e massa muscular do seu organismo, servindo como parâmetro para acompanhar a evolução após o tratamento nutricional e em programas de atividade física.

A gordura do organismo é essencial para várias funções vitais como síntese de hormônios, reserva de energia, isolamento térmico, transmissão de impulsos nervosos, proteção de órgãos vitais contra choques e transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K). Entretanto, o excesso de gordura corporal está associado a diversas doenças como diabetes, hipertensão, aumento do risco cardiovascular, distúrbios metabólicos, desvios posturais e alguns tipos de câncer.

A % de gordura ideal é diferente para homens e mulheres e modifica-se com as fases da vida. Segue abaixo uma tabela indicativa:

Idade	Masculino (Gordura ideal)	Feminino (Gordura ideal)
até 19 anos	15%	19%
20 a 29 anos	16%	20%
30 a 39 anos	17%	21%
40 a 49 anos	18%	22%
50 a 59 anos	19%	23%
60 anos ou mais	20%	24%

A massa magra corresponde aos músculos, ossos e vísceras sendo que a musculatura é o principal responsável pela queima de calorias do organismo. Portanto, quanto maior for o valor da massa magra, mais calorias estará queimando em repouso. Não existe um valor ideal de massa magra, pois a musculatura pode ser desenvolvida através de um programa de condicionamento físico individualizado. A massa magra baixa está associada ao sedentarismo e a uma alimentação inadequada.

A água do organismo é importante para a troca de calor com o meio ambiente, facilita as reações químicas para obtenção de energia e é o principal componente do sangue.

A taxa metabólica basal (TMB) corresponde à quantidade de calorias por dia que o seu organismo consome para manter as funções basais em repouso como respiração, batimentos cardíacos e digestão dos alimentos.

Este valor não inclui atividades diárias e exercícios físicos. A TMB está diretamente relacionada à massa magra.

Daniela V. Monaco Ferreira / Nutricionista