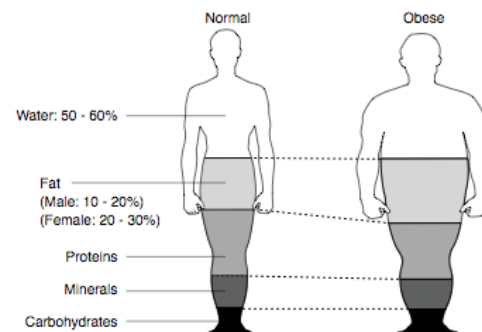
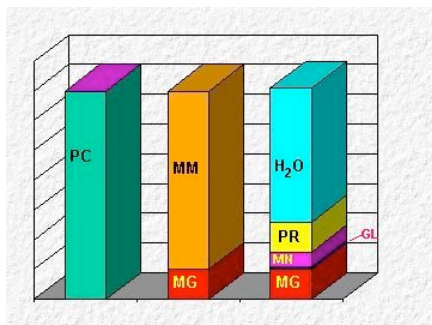
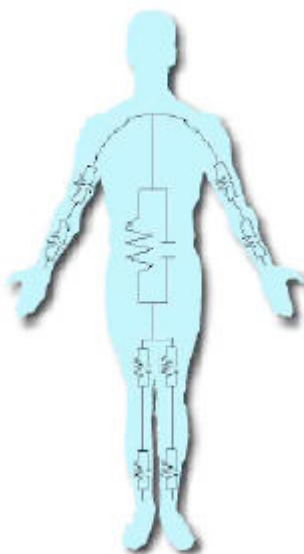


Il vero obiettivo di ogni terapia dimagrante è la perdita di tessuto adiposo, cioè di "grasso"

TABELLE DI RIFERIMENTO DI PERCENTUALE DI MASSA GRASSA RACCOMANDATA			
Percentuale Massa Grassa M a s c h i			
Età	Eccellente / Buona	Media	Alta / Eccessiva
19 - 24	10,8% - 14,9%	15,0% - 18,9%	19,0% - 23,3%
25 - 29	12,8% - 16,5%	16,6% - 20,2%	20,3% - 24,4%
30 - 34	14,5% - 18,0%	18,1% - 21,4%	21,5% - 25,2%
35 - 39	16,1% - 19,4%	19,5% - 22,5%	22,6% - 26,1%
40 - 44	17,5% - 20,5%	20,6% - 23,5%	23,6% - 26,9%
45 - 49	18,6% - 21,5%	21,6% - 24,4%	24,5% - 27,6%
50 - 54	19,8% - 22,7%	22,8% - 25,5%	25,6% - 28,6%
55 - 59	20,2% - 23,2%	23,3% - 26,1%	26,2% - 29,3%
60 +	20,3% - 23,5%	23,6% - 26,6%	26,7% - 29,8%
Percentuale Massa Grassa F e m m i n e			
Età	Eccellente / Buona	Media	Alta / Eccessiva
19 - 24	18,9% - 22,0%	22,1% - 24,9%	25,0% - 29,6%
25 - 29	18,9% - 22,1%	22,2% - 25,3%	25,4% - 29,8%
30 - 34	19,7% - 22,7%	22,8% - 26,3%	26,4% - 30,5%
35 - 39	21,0% - 24,0%	24,1% - 27,6%	27,7% - 31,5%
40 - 44	22,6% - 25,6%	25,7% - 29,2%	29,3% - 32,8%
45 - 49	24,3% - 27,3%	27,4% - 30,8%	30,9% - 34,1%
50 - 54	26,6% - 29,7%	29,8% - 33,0%	33,1% - 36,2%
55 - 59	27,4% - 30,7%	30,8% - 33,9%	34,0% - 37,3%
60 +	27,6% - 31,0%	31,1% - 34,3%	34,4% - 38,0%



METODI DI DETERMINAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



Valutazione della composizione corporea

La misurazione della Massa Magra, della Massa Adiposa e dell'Acqua Corporea Totale è un accertamento importante ed ormai è divenuto indispensabile per una corretta gestione della valutazione corporea nell'ambito nutrizionale e dietologico, anche perché permette di valutare la qualità corporea e quindi la reale efficacia di un corretto trattamento nutrizionale dietetico dimagrante, dove la misurazione durante un regime dimagrante deve prevedere una diminuzione della massa grassa e la non perdita della quantità di massa muscolare, ciò stabilisce l'efficacia di un trattamento dietetico e di un sano programma nutrizionale.



Controllo del peso per una forma perfetta.

Quindi per una corretta diagnosi clinica di obesità occorre conoscere la composizione corporea, in modo da poter discriminare l'eccesso di adiposità, cioè l'obesità vera, dall'eccesso ponderale legato anche ad altri fattori "non grassi", quali l'ipertrofia muscolare dell'atleta, la ritenzione idrica o la costituzione muscolo-scheletrica. Questa valutazione selettiva è utile non soltanto in fase diagnostica iniziale, ma anche nello studio successivo per la valutazione degli effetti della terapia dimagrante sui vari distretti corporei. La maggior parte delle metodiche di determinazione della composizione corporea si basa sul modello che considera il corpo umano costituito da due compartimenti. **Massa grassa** (FM = fat mass): costituita da tutti i lipidi corporei distribuiti nel tessuto sottocutaneo e viscerale. **Massa magra** (FFM = free fat mass): costituita dalle masse muscolari, dall'osso e dai tessuti inter- ed intra-parenchimali non adiposi.



Non basta conoscere il peso per stabilire il nostro stato nutrizionale, ma occorre più precisamente definire la **qualità del nostro peso**, pertanto occorre conoscere la quantità di **massa grassa (FAT)**, di **massa magra (FFM)** e di **acqua** che costituiscono nell'insieme il nostro peso corporeo. Ciò permette di avere un reale e specifico riferimento del giusto peso corporeo e della eventuale ed effettiva quantità di peso corporeo da perdere, e tutto ciò in relazione alla quantità di grasso eccedente dal normale profilo costituzionale (*vedi tabella di riferimento % quantità di massa grassa*).

Il vero obiettivo di ogni terapia dimagrante è la perdita di tessuto adiposo, cioè di "grasso" e riuscire a conservare la massa muscolare nella realizzazione della perdita di peso corporeo.

Ciò che sostanzialmente interessa nel programmare una terapia dimagrante è di dare una precisa risposta ad una domanda: *"Quanto peso deve essere perso?"* e precisamente: *"Quanto tessuto adiposo (cioè quanto "grasso") deve (e può) essere perso?"* Risulta evidente che non è possibile rispondere se prima non sappiamo *"Quanto del nostro peso è dovuto al tessuto adiposo?"* In altre parole: *Quanto grasso abbiamo nel nostro corpo?*

A tale obiettivo sono presenti alcuni metodi che permettono la misurazione del grasso corporeo.



RIFERIMENTI DI NORMALITA' % di MASSA GRASSA SUL PESO CORPOREO

ETA'	MASCHI	FEMMINE
18 – 24	< 15%	< 22%
25 – 29	< 18%	< 26%
30 – 34	< 19%	< 27%
35 – 39	< 22%	< 28%
40 – 50	< 25%	< 30%
> 50	< 28%	< 32%

I valori sono riferiti ad una popolazione normale in buona salute e non in condizioni di allenamento atletico.



Metodi di misurazione del grasso corporeo

La misurazione della massa grassa può avvenire con molti metodi, alcuni dei quali anche scientificamente molto precisi.

Bioimpedenziometria corporea (BIA) - Una delle tecniche a più accurate è la "Body Impedance Analysis (B.I.A.)". Sfrutta la diversa conduttività dei tessuti del corpo alla corrente elettrica alternata a basso voltaggio, e ciò avviene mediante posizionamento degli elettrodi alle estremità distali del nostro corpo e un mediante un dispositivo di rilevamento della resistenza elettrica e la elaborazione successiva dei valori ottenuti, ci da un quadro completo dell'assetto corporeo, suddividendo il peso in acqua corporea totale (intra ed extracellulare), massa grassa, massa magra.



Massa magra e massa grassa ideali

Donne	% massa grassa
Paziente anoressica media	10
Ginnasta	14
Giocatrice di tennis e squash	15
Istruttrice di aerobica	17
Sciattrice di fondo	18
Nuotatrice	14
Sciattrice (sci alpino)	20
Praticantie di atletica, pallacanestro, pallavolo	20
Donna ideale	22
Donna occidentale media	32

Uomini	% massa grassa
Ginnasta, lottatore	4
Bodybuilder	5
Sprinter	6
Giocatore di pallacanestro (centrocampista)	7
Corridore di corsa campestre, triatleta	8
Giocatore di calcio (attaccante), pallacanestro (attaccante), nuotatore	10
Giocatore di calcio (difensore), di football (difensore), fondista	11
Giocatore di pallacanestro (difensore), di football (centrocampista)	12
Giocatore di football (attaccante)	13
Sollevatore di pesi, lanciatore di pesi e di disco	17
Uomo ideale	15
Uomo occidentale medio	23

