

## 4. PERCHE' MONITORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Perché monitorare la composizione corporea attraverso Body-Fat permette di:

1. ottenere informazioni riguardo il proprio corpo;
2. valutare l'effetto di una dieta sul proprio corpo;
3. mettere a punto il proprio programma di allenamento sportivo;

**il tutto per migliorare il proprio stato di forma fisica e condurre una vita più sana.**

### **4.1 QUALI SONO I BENEFICI DI MONITORARE LA MASSA GRASSA?**

Per essere sano ogni corpo ha bisogno di un po' di Grasso Corporeo. Esso è vitale per le funzioni corporee quali: regolare la temperatura del corpo, immagazzinare vitamine e fare da cuscino per le articolazioni e gli organi. Ma troppo grasso può essere dannoso per la salute. Si sa che un eccesso di grasso corporeo contribuisce a creare disturbi cardiaci, elevata pressione del sangue, diabete del tipo 2 e alcune forme di tumori.



Il peso da solo non può distinguere i chili che provengono da Grasso Corporeo e quelli da tessuto corporeo magro, quali muscoli e ossa. Questo è il motivo per cui un Monitor di Grasso Corporeo Tanita può mantenere un controllo regolare sul livello del vostro Grasso Corporeo, aiutandolo a rimanere entro limiti ideali.

**(Fonte Istituto Nazionale per il Cuore, i Polmoni & il Sangue – Direttive Cliniche.)**



#### **L'apparenza inganna**

Nel diagramma qui a fianco, i tre soggetti A, B, e C hanno la stessa altezza, A e B pesano uguale, C pesa di più. C e B hanno la stessa percentuale di grasso, quella di A è più alta. In pratica, a parità di condizioni, il soggetto più a rischio di patologie cardiache e vascolari, è A e non C anche se A pesa meno di C.

