

La bioimpedenziometria (BIA) è una tecnica strumentale non invasiva che consente di ottenere in tempi rapidi una stima della composizione corporea di un individuo.

Al soggetto, sdraiato in posizione supina, vengono applicati quattro elettrodi, due sul piede e due sulla mano. Lo strumento invia attraverso il corpo una corrente a basso voltaggio, assolutamente impercettibile, e fornisce i corrispondenti dati di resistenza e reattanza, da cui è possibile ricavare i valori assoluti e percentuali di massa grassa, massa magra, massa cellulare, acqua intra ed extracellulare.

È utile e importante abbinare questi risultati alle misurazioni antropometriche classiche (peso, altezza, circonferenze) per:

- Capire di cosa è fatto il soggetto e se l'eventuale sovrappeso sia effettivamente correlato a un eccesso di massa grassa;
- Valutare se, in un percorso di dimagrimento, il soggetto stia perdendo massa grassa, massa muscolare o acqua e apportare le dovute correzioni;
- Accertarsi che, in un percorso di ricomposizione corporea intrapreso, per esempio, da un soggetto sportivo, si stia avendo un miglioramento della massa muscolare e che l'incremento ponderale sia dovuto a un aumento della muscolatura;
- Analizzare lo stato di idratazione, com'è distribuita l'acqua tra interno ed esterno delle cellule, individuare le condizioni di disidratazione e ritenzione idrica.

Insomma, un soggetto che presenta un peso elevato, tale da farlo rientrare nel sovrappeso, non potrà essere considerato davvero in sovrappeso in presenza di una bassa percentuale di massa grassa. Viceversa, un soggetto normopeso con un eccesso di massa grassa e una circonferenza vita importante, non potrà ritenersi in piena forma, specie dal punto di vista del rischio cardiovascolare.

Da qui l'invito a non soffermarsi mai sul singolo numero che compare sulla bilancia, ma a contestualizzarlo sempre! Non potrà mai essere un numero a dirci se andiamo bene oppure no!

Presso Sani Pro Ambulatori è possibile effettuare una valutazione della composizione corporea tramite BIA, nel contesto di una visita nutrizionale, con successiva elaborazione di un piano alimentare personalizzato.

A cura della Dott.ssa Elena Tullio, Biologa Nutrizionista

