

Nome/ID : 1959M63

Gruppo ID:

Data: 02/04/2007

LA MIA SALUTE

Il suo peso - 72,5 kg

Il suo peso rientra nella fascia "**Sano**" per un'altezza **171** cm, età **47** sesso uomo. La fascia sana è compresa tra **67,9** e **78,7** kg.

Anche se il peso non è l'unico indicatore di salute, può comunque offrirne un'idea generale. In ogni caso, questi sono valori standard che non tengono in considerazione la reale composizione corporea, indicatore di salute ben più preciso. Ad esempio, un atleta in buone condizioni muscolari potrebbe rientrare nella fascia sovrappeso a causa della densità della massa muscolare. Un individuo invece che rientra nei valori normali potrebbe essere in realtà sovrappeso o obeso con una quantità eccessiva di grasso corporeo.

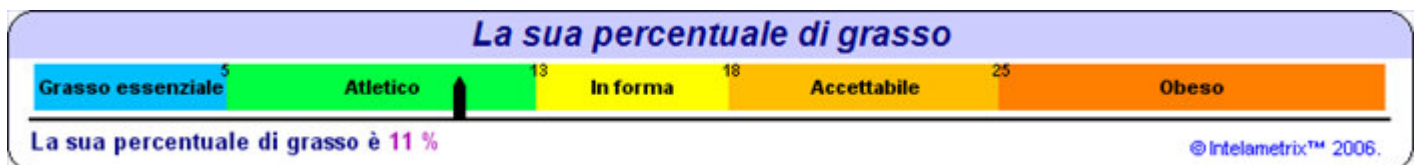


La sua percentuale di grasso - 11 %

La sua percentuale di grasso è **11 %** e rientra nella fascia **Atletico**. La fascia sana per un'età **47** sesso uomo è compresa tra **5,0** e **18,0**.

Il grasso è uno degli elementi essenziali che costituiscono la struttura corporea. La massa magra comprende tutto il resto, inclusi muscoli, ossa e organi. Tutti questi elementi sono fondamentali per il normale funzionamento dell'organismo. Il grasso corporeo può essere diviso in due categorie, grasso essenziale e grasso di accumulo. La quantità minima di grasso corporeo (grasso essenziale) protegge gli organi dagli infortuni. Il grasso svolge anche la funzione di accumulo e produzione di energia (grasso di accumulo) in base alle esigenze del metabolismo. Se le calorie assunte eccedono le esigenze del metabolismo, l'energia in eccesso viene conservata sottoforma di grasso.

La ricerca scientifica mostra che la percentuale di grasso corporeo influenza fortemente lo stato di salute. Una percentuale di grasso corporeo eccessiva aumenta notevolmente il rischio di malattie cardiache, infarto, diabete, alcuni tipi di tumore, altre malattie croniche e diminuisce l'aspettativa di vita. La ricerca mostra inoltre che la posizione del grasso nel corpo è in rapporto a corrispondenti rischi per la salute. Ad esempio, la presenza eccessiva di grasso nell'addome rappresenta un rischio maggiore rispetto al grasso concentrato nelle cosce.



Il suo indice di massa corporea BMI - 24,8

In base al suo BMI, Lei è **Sano**.

L'indice di massa corporea (BMI) esprime il rapporto (o ratio) tra il peso e l'altezza. E' una formula matematica per cui il peso di una persona viene diviso per la sua altezza al quadrato. Il BMI è il valore più strettamente collegato al grasso

corporeo rispetto a tutti gli altri indicatori di peso e altezza. Individui con un BMI compreso tra 25 e 29.9 sono considerati sovrappeso, mentre individui con un BMI uguale o superiore a 30 sono considerati obesi. In ogni caso, il BMI, come lo stesso peso, non sono i migliori indicatori di salute. Ad esempio, un atleta in buone condizioni muscolari potrebbe avere un BMI alto a causa della densità di massa muscolare. Un individuo invece con BMI basso potrebbe essere sovrappeso.



Il suo coefficiente metabolico basale - 1763,2 KCal al giorno

In base al suo livello di attività, il suo BMR è **1763,2 KCal al giorno**.

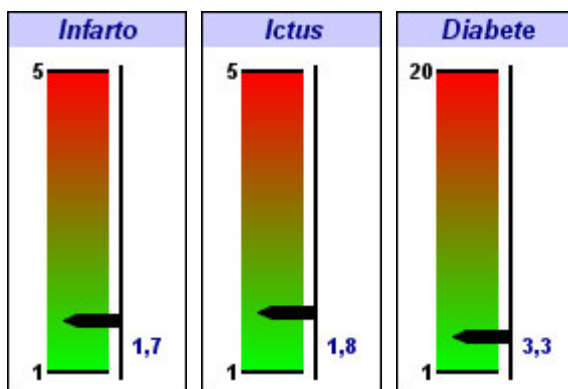
Il coefficiente metabolico basale (BMR) è il fabbisogno minimo calorico di sostenimento o la quantità di energia che il corpo consumerebbe rimanendo sdraiati per un intero giorno (24 ore). La formula di Katch & McArdle usa le variabili della massa magra di un individuo per calcolarne il BMR. Moltiplicando il BMR per il fattore del livello di attività si definirà ulteriormente il fabbisogno calorico. L'equazione permette di pianificare una dieta appropriata se si desidera diminuire o mantenere il proprio peso.

LA MIA SALUTE Raccomandazioni

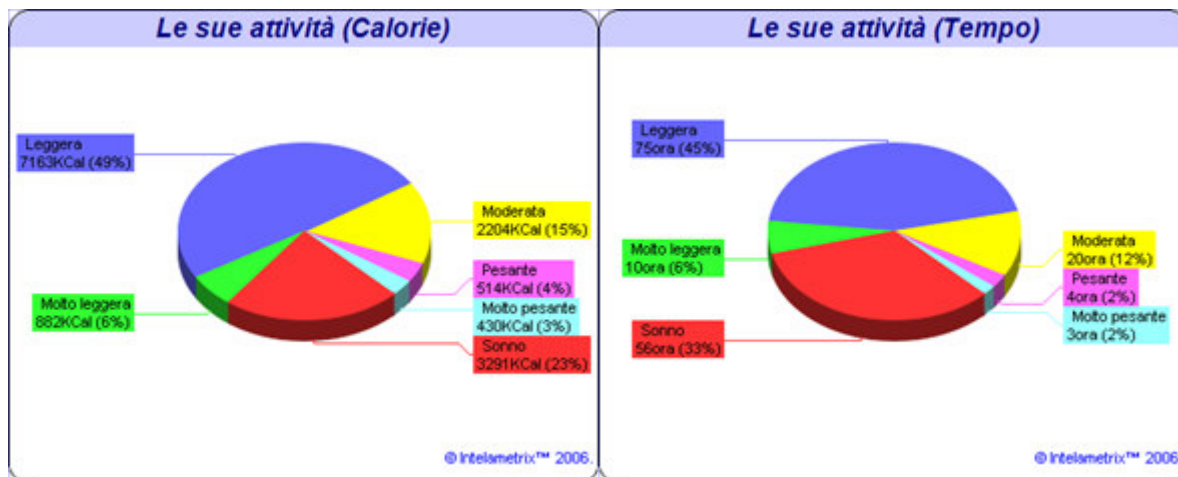
In base ai valori ottenuti, Lei rientra nella fascia sana e nessuna perdita di peso è raccomandata per la sua salute. Si stima che siano necessarie **1763,2 KCal al giorno** chilocalorie per mantenere stabile il suo peso. Nel caso decidesse di diminuire la quantità di grasso per ragioni estetiche o performance sportive, sarebbe necessario ridurre l'apporto calorico mantenendo il livello di attività attuale. Aumentando il livello di attività, non sarà necessario modificare la dieta per raggiungere l'obiettivo. Facendo esercizio fisico costante, il BMR e il dispendio di energia miglioreranno la sua capacità di bruciare le calorie.

L'impegno per il futuro a nutrirsi in modo sano e a fare esercizio fisico la aiuterà a mantenere una composizione corporea sana. L'Istituto nazionale della salute (NIH) afferma sulla base delle ricerche: "E' ormai evidente che l'obesità e l'accumulo eccessivo di grasso abbiano effetti nocivi sulla salute e sulla longevità". Oltre al mantenimento di uno stile di vita sano, alcuni consigli di nutrizione generale includono la scelta di una dieta moderata in zuccheri, sale e sodio, una dieta povera di grassi, grassi saturi e colesterolo e ricca di cereali, frutta e verdura. Sarebbe sempre meglio consultare un esperto di benessere quando si desidera perdere il peso in eccesso in modo naturale o prima di cominciare degli esercizi o un programma di nutrizione.

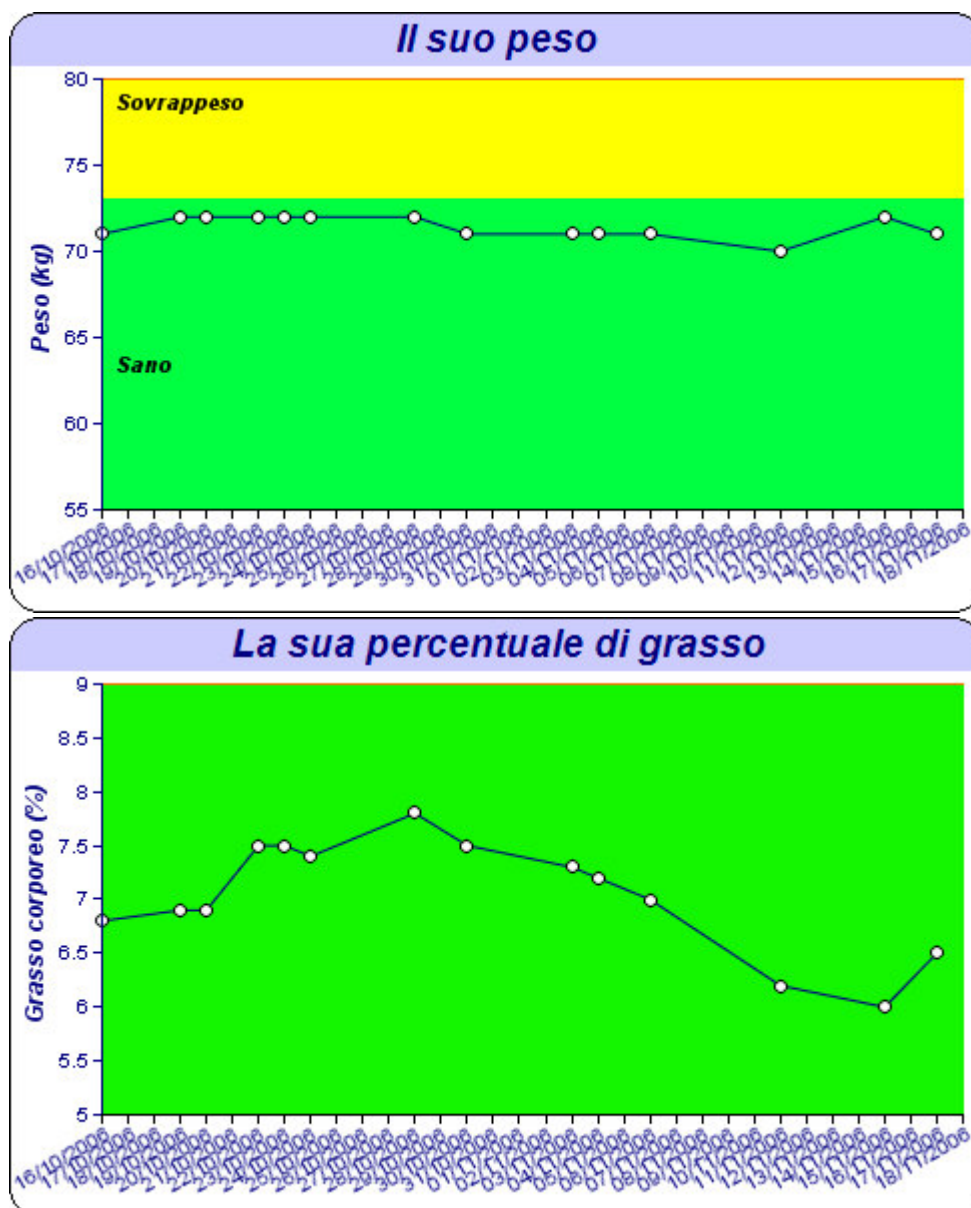
Rischi di malattia



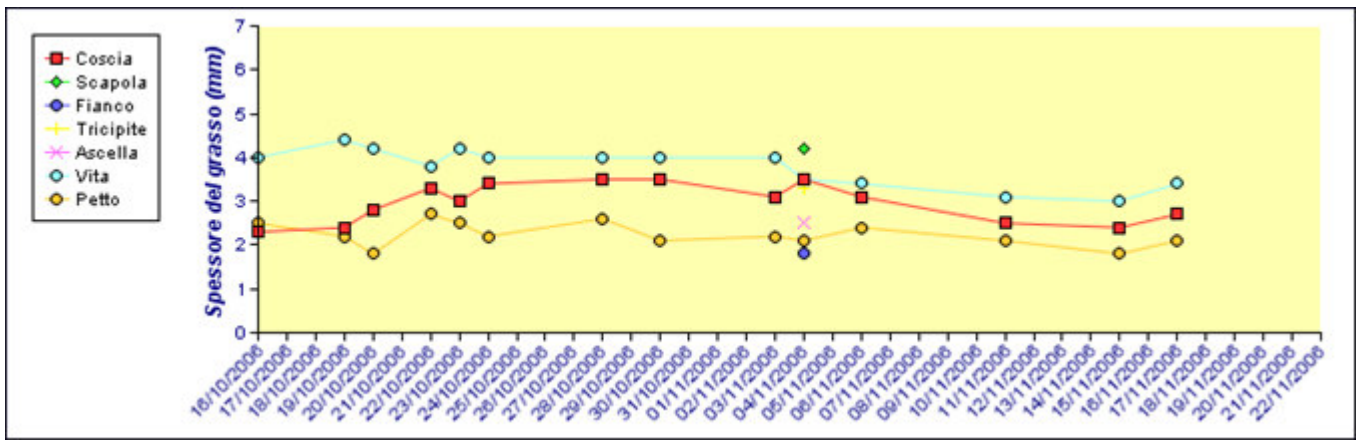
Calcolatore di attività



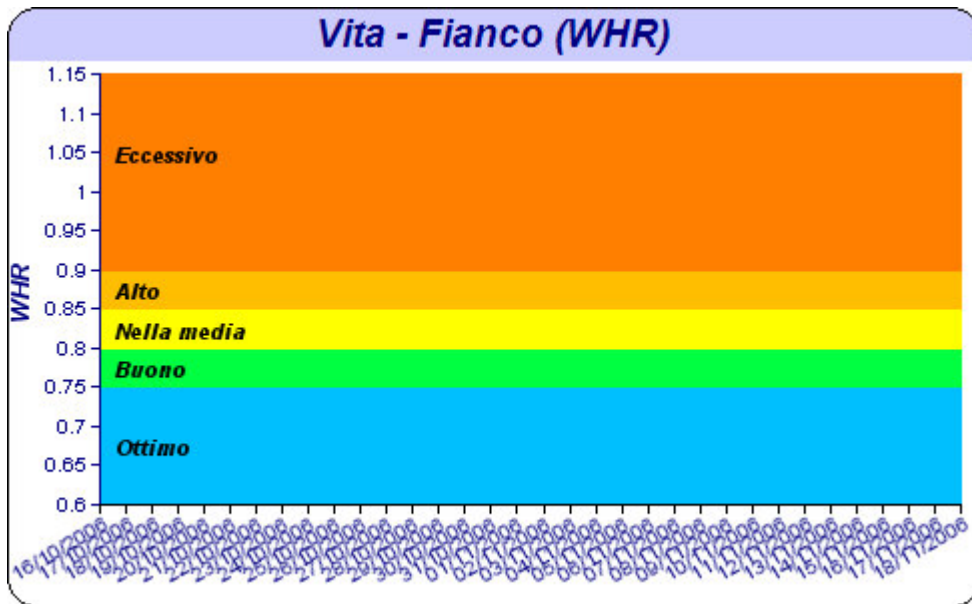
Peso e Trend %BF



Trend dello spessore



Trend vita-fianco (WHR)



Trend della circonferenza

