



Nome e Cognome .....

Altezza (cm)..... Età .....

DATA	<b>Peso</b>	<b>IMC</b>	<b>Grasso corporeo</b>	<b>Acqua nel corpo</b>	<b>Massa muscolare</b>	<b>Indice fisico</b>	<b>Massa ossea</b>	<b>Metabolismo Basale</b>	<b>Età metabolica</b>	<b>Grasso viscerale</b>

**Peso** Formula semplice di Broca:

- Peso ideale **Uomini** = altezza in cm - 100
- Peso ideale **Donne** = altezza in cm - 104

**Grasso corporeo**

Un'alta percentuale di grasso corporeo aumenta il rischio di alcune malattie quali: problemi alle articolazioni, ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, cancro

Uomo	Donna	Livello di grasso	Categoria
3 - 9%	9 - 15%	Moto basso	Culturista / Definito
9 - 12%	15 - 18%	Basso	Atleta / Sportivo
12 - 17%	18 - 23%	Normale	Persona non sportiva
17 - 24%	23 - 30%	Alto	Sovrappeso
24 - 32%	30 - 36%	Molto alto	Obesità
> 32%	> 36%	Estremamente alto	Pericolo salute

**Metabolismo basale (BMR)**

Rappresenta il minimo livello di energia o calorie che il corpo richiede a riposo per svolgere le sue normali funzioni vitali (respirazione, circolazione e sistema nervoso...). Aumentare la massa muscolare contribuisce ad aumentare il BMR. L'attività fisica, a seconda dell'intensità, contribuisce ad aumentare le calorie che si bruciano giornalmente.

**Acqua nel corpo**

Uomo: **50-65% (60-62%)** - Donna: **45-60% (56-58%)**

L'acqua gioca un ruolo fondamentale in molti processi del corpo, si trova in tutte le cellule, tessuti ed organi. **L'1% di disidratazione** si inizia a sentire stanchezza, affaticamento, manca l'energia, crampi, mal di testa. **A partire dal 10%** diventa rischioso per la salute.

**Massa muscolare e massa ossea**

L'esercizio fisico e lo sviluppo del tessuto muscolare sono associate ad ossa sane e forti. Il contrario può causare osteoporosi. Con l'età e quantità/qualità insufficiente di proteine, **la massa muscolare diminuisce (sarcopenia).**

- Muscolatura Ideale **Uomo** = Peso ideale (Kg) x 0,875
- Muscolatura Ideale **Donna** = Peso ideale (Kg) x 0,833

Massa Ossea Uomo			Massa Ossea Donna		
- 65Kg	65-95Kg	+ 95Kg	- 50Kg	50-75Kg	+ 75Kg
2,66Kg	3,29Kg	3,69Kg	1,95Kg	2,40Kg	2,95Kg

**Età metabolica**

Se l'età metabolica è inferiore a quella anagrafica, il corpo è in buona forma. Viceversa risulterà meno in salute rispetto la media con un invecchiamento più rapido.

**Grasso viscerale**

Rappresenta la distribuzione di grasso interno che circonda gli organi vitali (cuore, fegato, reni..)



Il grasso viscerale promuove: colesterolo alto, trigliceridi elevati, rischio di trombosi, pressione alta, diabete.

**Circonferenza addominale: Uomo >102cm Donne >88cm**

Attenzione! Secondo l'OMS se si superano questi valori vi è rischio cardiovascolare sicuro.