

## ***DIMAGRIMENTO 4 – Calcolare la propria Massa Grassa***

Intraprendere il corretto cammino verso il dimagrimento generalizzato non è mai facile e, senza conoscere con buona approssimazione il proprio quantitativo corporeo di **Massa Grassa**, si corre sempre il rischio di imboccare qualche strada sbagliata.

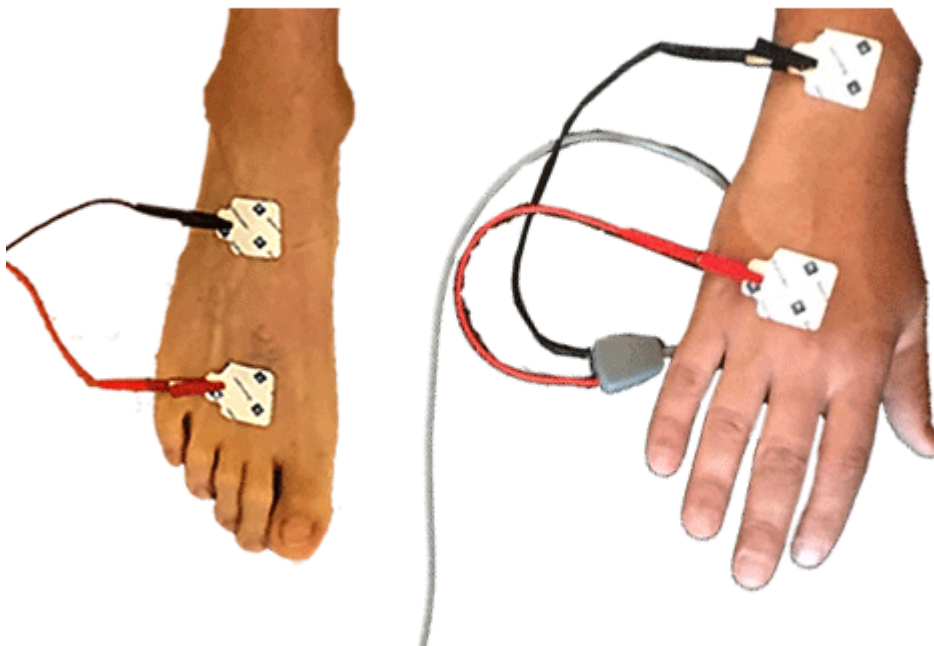
Vediamo pertanto insieme quali sono le metodologie più semplici e maggiormente diffuse che ci consentono di *calcolare la Massa Grassa* (a ciascuno di essi verrà a ogni modo dedicato in futuro un articolo dedicato e ben più dettagliato rispetto al presente).

- **PLICOMETRIA** → avvalendoci delle *misurazioni plicometriche*, tramite l'utilizzo di uno strumento specifico correttamente tarato (denominato *Plicometro Holtain*) possiamo ottenere una buona stima del nostro grasso corporeo attraverso la ***misurazione del pannicolo adiposo sottocutaneo*** in determinate parti del corpo. È necessario comunque tenere presente che la capacità di compressione della **plica** e del relativo pannicolo adiposo varia in relazione all'*età* e al *grado di idratazione* e che, con l'avanzare degli anni, lo strato adiposo sottocutaneo tende a diminuire, mentre aumenta il grasso accumulato nelle cavità addominali. Tale tecnica è perciò piuttosto *affidabile in soggetti fino ai 65 anni di età*. Uno dei grandi vantaggi della plicometria è quello di fornire preziose indicazioni anche in merito alla *distribuzione del grasso corporeo*, basandosi essenzialmente sulla misurazione di pliche presenti in diverse parti del corpo (il più utilizzato è il ***Metodo delle 4 pliche – Addominale, Iliaca, Tricipitale e Anteriore Coscia***);



- **BIOIMPEDENZIOMETRIA** → rappresenta forse il metodo meno invasivo e più attendibile attualmente in circolazione ed è basato sulla **Bioimpedenza**, ossia sulla

*resistenza che il nostro organismo oppone al passaggio di una corrente alternata a frequenze fisse*, che viene determinata dalle caratteristiche di conducibilità dei diversi tessuti di cui siamo composti. In sintesi, *considerando che il corpo umano è costituito per circa il 60% da acqua (ottimo conduttore elettrico), più alta è la quantità di massa grassa (pessimo conduttore elettrico) e maggiore sarà la bioimpedenza opposta dal nostro organismo*. Risulta quindi ovvio che la misurazione della bioimpedenza fornisce anche un'ottima stima della quantità di acqua intracellulare ed extracellulare. Al fine di ottenere un ottimo risultato è necessario eseguire la misurazione quando il soggetto presenta un buono *stato di idratazione* e non ha fatto recenti *attività fisiche* o assunto *pasti abbondanti* e quando la *temperatura ambientale* non è molto elevata. Recentemente si sono diffuse in commercio molte bilance impedenziometriche che possono essere usate da chiunque, ma è sempre preferibile rivolgersi a personale specializzato (che applicherà due elettrodi su mani e piedi) al fine di non incorrere in misurazioni sbagliate;



- **FORMULA DI WILMORE E BEHNKE** → è possibile ottenere una buona approssimazione circa la quantità di massa grassa presente nel nostro organismo attraverso tale formula, che tiene in considerazione la *statura* e alcune *circonferenze corporee*. Potete autonomamente utilizzare la *Formula di Wilmore e Behnke*, inserendo le vostre misurazioni nella seguente tabella.

Per concludere, le percentuali di grasso corporeo e lo stato di forma di ogni singola persona variano inoltre a seconda del sesso in base ai valori sotto riportati:

<b>STATO DI FORMA</b>	<b>MASCHI</b>	<b>FEMMINE</b>
<i>Grasso Essenziale</i>	3-5%	8-12%
<i>Atleti/e</i>	5-13%	12-18%
<i>Buono stato di forma</i>	13-17%	18-23%
<i>Normale</i>	17-24%	23-30%
<i>Sovrappeso</i>	24-32%	30-36%
<i>Obesità</i>	> 32%	> 36%