

LETTURA PARAMETRI STRUMENTALI

- **Massa Magra** - Costituita da muscoli, ossa, minerali e altri tessuti non grassi. Contiene approssimativamente il 73% di acqua, il 20% di proteine, il 7% di minerali. Essa è suddivisa in **Massa Tissutale Attiva ATM** e **Massa Extracellulare MEC**.
- **Acqua Totale TBW** - Contenuta nella massa libera del corpo è suddivisa in 2 compartimenti: **Acqua Intracellulare ICW** ed **Acqua Extracellulare ECW**.
- **Acqua Extracellulare ECW o ECF** - L'Acqua Extracellulare rappresenta il volume del fluido che si trova all'esterno delle cellule. E' il parametro che determina lo stato di idratazione corporea. I valori normali sono intorno al 45%
- **Acqua Intracellulare ICW o ICF** - Contenuta all'interno della cellula. Le cellule sane mantengono la propria integrità e trattengono i propri fluidi all'interno.
- **ATM Massa Tissutale Attiva (BCM: Body Cell Mass)** rappresenta la massa corporea metabolicamente attiva (organi, muscoli, acqua intracellulare). Costituisce il tessuto metabolicamente attivo del corpo. Valore che determina il livello di stato fisico.
- **Massa Extracellulare ECM** - La Massa Extracellulare è costituita dai fluidi e dai tessuti corporei che si trovano all'esterno delle cellule.
- **Angolo di Fase (AP)** - L'Angolo di Fase rappresenta un indicatore di stato fisico generale.

- **Massa Adiposa (FM)** - Costituita da tutti i lipidi estraibili dai tessuti adiposi e da altri tessuti del corpo. I tessuti adiposi esterni vengono spesso identificati come grasso cutaneo, mentre i tessuti adiposi interni vengono identificati come grasso viscerale.
- **BMI (Body Mass Index)** - Indice di Massa Corporea; rappresenta il rapporto tra il peso corporeo e l'altezza (in mt) al quadrato (kg/Ht^2).
- **BMR** - Il Tasso Metabolico Basale espresso in Cal/giorno corrisponde alla quantità di calorie che il corpo brucia in condizioni normali di riposo e in un arco di tempo di 24 ore.
- **Resistenza (Rz)** - Parametro bioelettrico rilevato da un analizzatore di impedenza e correlato ai fluidi corporei.
- **Reattanza (Xc)** - Parametro bioelettrico rilevato da un analizzatore di impedenza e correlato alla quantità di cellule nel corpo.

Dott. *Stefano Ciaurelli*

Biologo Nutrizionista

Specializzazione Facolta' di Medicina e Chirurgia Universita' "Campus Biomedico" di Roma

Graduate Researcher Fondazione Santa Lucia (Centro Europeo di Ricerca sul Cervello)

Post Graduate Research Assistant Universita' degli Studi di Roma "La Sapienza"

Via Ecetra 38

tel. 3935012329 - 3341855144

e-mail: ciaurelli@libero.it