

## **O Que é o Exame de Bioimpedância?**

Quando você sobe numa balança para se pesar está vendo no visor indicativo de peso o resultado da soma de vários fatores como, por exemplo, a sua pele, músculos, gordura, ossos, órgãos, líquidos e massa corporal. Sendo assim somente verificando o seu peso total é difícil ter a noção exata de quanto será necessário reduzir de gordura ou líquido.

Há ainda a questão de que o peso varia bem rapidamente devido a retenção ou perda de líquidos. Para resolver essa questão foi criado o exame de bioimpedância, esse exame foi considerado pelo Conselho Latino Americano de Obesidade como um método seguro para avaliar a composição corporal de uma pessoa.

Através desse exame é possível diagnosticar quanto de peso do corpo é água, gordura e músculo. A partir do momento que se tem essas informações bem detalhadas é possível começar uma dieta realmente eficaz para o seu corpo, pois é possível determinar exatamente sobre qual fator é importante ter mais cuidado.

O principal benefício desse exame é exatamente oferecer a pessoa que precisa e deseja emagrecer a possibilidade de se concentrar nos pontos cruciais. Saiba mais sobre o exame e como ele pode ser bastante benéfico para a sua saúde e para a sua conquista de uma qualidade de vida melhor.

## **Como é Feito o Exame de Bioimpedância**

Antes de qualquer coisa é importante esclarecer que o exame de bioimpedância não é invasivo e é realizado rapidamente, além de ser indolor. Basicamente uma corrente elétrica de baixa amplitude e alta frequência passa pelo corpo.

Pelo fato de que a massa magra conta com uma quantidade maior de água e eletrólitos ela é capaz de conduzir melhor a corrente elétrica do que a massa gorda. Dessa forma a partir desse exame é possível verificar qual é o percentual de massa magra e de massa gorda no corpo do paciente.

## **Tecnologia do Exame de Bioimpedância**

Através do uso da sua tecnologia é possível calcular a porcentagem real que existe de gordura no corpo bem como a porcentagem de massa magra, a quantidade de água no organismo, o peso total, índice de massa corporal, taxa metabólica basal, % da gordura visceral e idade corporal.

## **Processo de Emagrecimento**

Sabe quando você veste uma roupa que fica justa e então decide que precisa perder uns 5 kg? No processo de emagrecimento será necessário perder gordura e não tecido magro, uma vez que ele é fundamental para a sua saúde. A balança em que você se pesa não irá te informar quais são as porcentagens do seu organismo.

Por isso a ciência da bioimpedância tem se tornado cada vez mais importante, pois ajuda as pessoas a emagrecer de forma mais saudável e com foco.

## Avaliação Nutricional

- ✓ **Peso corporal;**
- ✓ **Gordura corporal;**
- ✓ **Índice de Massa Corporal ( IMC );**
- ✓ **Músculos esqueléticos;**
- ✓ **Gordura visceral;**
- ✓ **Metabolismo em REPOUSO;**
- ✓ **Idade corporal;**

