

# LA BILANCIA E’ “BUGIARDA”



La prima domanda dopo una visita dal nutrizionista è quasi sempre ripetitiva: dottore quanto devo perdere? Qual è il mio peso ideale?

La risposta è tutt’altro che semplice. Esistono in circolazione delle tabelle (tabelle che risalgono agli anni ’70) che in base al peso e all’altezza dicono quanto un soggetto deve pesare per avere un peso normale, ma il problema è molto più complicato di quello che si pensa. Infatti due persone con lo stesso peso e la stessa altezza possono avere percentuali di massa grassa molto differenti. Una persona potrebbe essere 70 kg di muscoli come in un atleta, mentre un’altra potrebbe essere 70 kg di grasso, una sottigliezza essenziale per impostare un programma nutrizionale personalizzato e efficace. La bilancia non è in grado di distinguere se quel numero che indica il peso sia il risultato di un esagerato accumulo di grasso di un impiegato sedentario o se invece dipenda da una struttura muscolare molto sviluppata. Per chiunque è prioritario valutare il rapporto fra la quantità di massa muscolare e la quantità di massa grassa. Per ovviare questo problema, da alcuni anni è stato introdotto un altro indice di misura l’INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC) che equivale al peso

espresso in kg diviso per il quadrato dell'altezza espresso in metri. Questo indice ha i seguenti valori :

inferiore a 18,5= magrezza

tra 18,5 e 25=normalità

tra 25 e 30 = sovrappeso

oltre 30= obesità

oltre 40 = obesità grave

Nonostante una indicazione di sorta, questo parametro è comunque fuorviante in quanto ancora una volta non ci dice in che percentuale siano ripartiti i compartimenti di massa magra e massa grassa.

Come valutare dunque l'effettiva composizione corporea di un soggetto e poter rispondere in modo più accurato alla fatidica domanda quanto peso devo perdere?

## PLICOMETRIA E IMPENDENZIOMETRIA DANNO UNA MAGGIORE PRECISIONE



La plicometria misura lo spessore di grasso sottocutaneo (quello che si tocca e si prende con le mani) in vari punti del corpo e valuta la distrettualità del grasso cioè dove è maggiormente posizionato oltre a darci una stima della quantità di massa grassa totale presente nel soggetto. È una tecnica facile ma che richiede esperienza per essere applicata con precisione



Un'altra analisi importante durante un visita per la valutazione della composizione corporea è sicuramente l'impedenziometria. Un test semplice e non invasivo che permette l'identificazione dello stato idro-elettrico e nutrizionale e pone le basi per una conoscenza analitica del proprio peso corporeo. Attraverso misure bioelettriche dei tessuti è in grado di misurare in maniera approfondita il nostro stato di idratazione (identificando stadi anomali quali sovraccarico di fluidi oppure disidratazione), lo stato generale delle membrane cellulari, valutare la quantità di muscolo e grasso corporeo, stimare il metabolismo basale.

L'uso combinato di queste tecniche insieme ad altri parametri antropometrici come le circonferenze, permette rispondere in modo più preciso alla domanda iniziale.

Da queste considerazioni ne deriva che non esiste un peso ideale per ogni persona ma un peso soggettivo che corrisponde ad una quantità di grasso normale.