

Balança de Bioimpedância: para que serve e como funciona seu exame

Confira como funciona uma balança que é utilizada por nutricionistas para definir qual é a melhor dieta a ser seguida.

10/10/2016 16:43:07

A Balança de Bioimpedância é um importante instrumento usado por médicos e especialistas para acompanhar de perto a evolução de cada pessoa durante a dieta. Mais do que isso, o modelo foge ao padrão dos equipamentos convencionais, apresentando informações mais detalhadas sobre o seu usuário.

O objetivo de uso da balança de bioimpedância é justamente analisar o funcionamento do organismo, através do levantamento de dados como o de porcentual de gordura, músculo, hidratação, além, claro, do peso do indivíduo. Desta forma, os nutricionistas podem construir uma dieta personalizada de acordo com as características de cada pessoa, tornando os resultados do processo muito mais saudáveis e efetivos.

Como funciona uma Balança de Bioimpedância?

Basicamente, a Balança de Bioimpedância realiza sua avaliação por meio de uma corrente elétrica de baixa amplitude e alta frequência que passa pelo corpo inteiro do indivíduo, no qual revela suas principais informações para listar no relatório criado.

Com ela, o especialista pode identificar melhor o perfil de cada pessoa e até diagnosticar possíveis falhas apontadas pelo próprio equipamento ao longo da pesagem. Através da balança, é possível avaliar densidade corporal com maior precisão, fato que mostrará com melhor embasamento a evolução do indivíduo ao passar do tempo.

Principalmente para os esportistas amadores, que praticam atividades com regularidade, mas não têm o costume de ir muitas vezes ao médico, o equipamento pode ajudá-lo com os cuidados necessários que cada parte de corpo precisa para não sofrer com o desgaste físico gerado.

Exame de bioimpedância

Dentre as informações obtidas através de uma avaliação profissional, o exame fornece:

- Peso corpóreo;
- Massa muscular corpórea;
- IMC (Índice de Massa Corporal);
- Água corporal total;
- Controle de músculos;
- Massa livre de gordura;
- Análise de massa magra (quatro membros e tronco);
- Impedância.

No exame, o médico estuda justamente a composição corporal do indivíduo. Dele, tira-se, inclusive, as instruções nutricionais para montagem de dietas e de exercícios para atletas e esportistas. Também com o acompanhamento do exame, é possível criar etapas de reeducação alimentar, tornando todo o processo mais saudável e prazeroso.

No geral, o exame de bioimpedância é realizado em academias, onde o indivíduo é instruído pelo profissional e recebe as orientações para continuar com suas atividades. Principalmente para pessoas que fazem esforços físicos com grande frequência, a recomendação é de que o exame seja realizado também com certa regularidade, prevenindo-se de lesões formadas com o tempo.

Fonte: <http://palmipe.com.br>