

TANITA®

Monitoring Your Health

Guia de Composição Corporal
para

InnerScan®

QUEM PODE USAR UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

O monitor de composição corporal é indicado para adultos de 18-99 anos. Jovens com 5-17 anos podem usá-lo somente para medir peso e porcentagem de gordura corporal e Indicador de Faixa de Saúde; as outras opções não são aplicáveis.

O monitor também é equipado com um modo de atleta para adultos com corpo atlético. Tanita define um atleta como uma pessoa com intensa atividade física semanal (aprox. 10 horas) e tem uma frequência cardíaca de 60 batidas por minuto em repouso. Indivíduos que já foram atletas e que hoje se exercitam menos que 10 horas por semana também podem usar o modo atleta.

Mulheres grávidas devem usar a função "Peso Somente".
Todas as demais funções não são indicadas para grávidas.

POR QUE MONITORAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Monitores de Composição Corporal são projetados para uma vida mais saudável, dando-lhe uma visão sobre os principais indicadores de saúde que lhe permitirão acompanhar o impacto das alterações em seu estilo de vida:

- Veja o impacto de uma mudança na dieta sobre o corpo para se certificar de que você está fazendo a dieta de forma saudável
- Afinar o seu programa de fitness, monitorando o progresso da massa muscular e Taxa Metabólica Basal
- Monitorar o nível de gordura visceral, que tem sido associada como um fator de risco possível para o desenvolvimento de diabetes Tipo 2 e doença do coração.
- Definir uma meta para o seu físico e monitorar seu progresso em direção a ela.

COMO FUNCIONA UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Monitores de Composição Corporal Tanita calculam a sua composição corporal usando Análise de Bioimpedância Elétrica. Sinais elétricos baixos e seguros são passados através do corpo pelos eletrodos da plataforma em contato com os pés. Isso torna fácil para o sinal passar através de fluidos nos músculos e outros tecidos do corpo, mas encontra resistência à medida que passa através de gordura corporal, já que contém pouco líquido. Esta resistência é chamada impedância. As leituras de impedância são utilizadas por fórmulas matemáticas médicas para calcular a sua composição corporal.

QUANDO É O MELHOR MOMENTO PARA USAR MEU MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os níveis de água do corpo flutuam naturalmente ao longo do dia e da noite. Quaisquer alterações significativas na água do corpo podem afetar as leituras de composição; por exemplo, o corpo tende a ser desidratado depois de uma longa noite de sono, então, se você tomar uma primeira leitura de manhã o seu peso será menor e o seu percentual de gordura corporal superior. Comer grandes refeições, beber álcool, menstruação, doença, exercício, e tomar banho também podem causar variações nos seus níveis de hidratação.

Para obter a leitura mais confiável é importante usar o seu Monitor de Composição Corporal em um momento consistente do dia sob condições adequadas. Sugerimos fazer uma leitura antes de sua refeição da noite.

PARA MONITORAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL POR SEGMENTOS

Tanita desenvolveu um analisador de composição corporal segmentar preciso que se correlaciona com o padrão-ouro, DEXA, Densitometria Óssea. Tanita pode agora analisar a distribuição da gordura corporal, bem como a musculatura de um corpo.

Usando este Monitor de Composição Segmentar, podemos determinar as distribuições de gordura corporal % e massa muscular no braço direito, braço esquerdo, perna direita e perna esquerda. Isto é especialmente útil para quem quer acompanhar o equilíbrio do lado esquerdo e direito do corpo ou tentando trabalhar numa determinada parte do corpo. Foi dito que os homens tendem a carregar gordura corporal na parte superior do corpo, enquanto as mulheres têm uma tendência para transportar gordura corporal na parte inferior do corpo. Além disso, com a idade, há uma tendência de perder massa muscular e ganhar gordura.

É importante monitorar as mudanças na distribuição de gordura corporal e muscular.



QUAL É A PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL?

Idade aplicável (5-99)

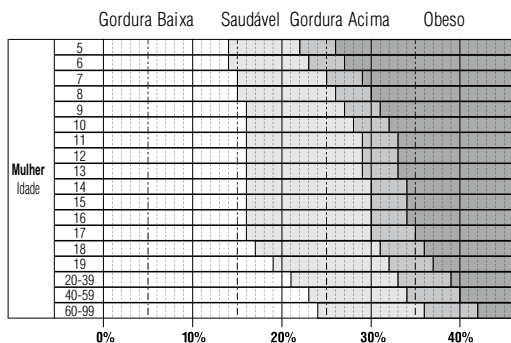
Percentual de gordura corporal é a quantidade de gordura corporal como uma proporção do peso do seu corpo

A diminuição dos níveis de gordura corporal em excesso tem reduzido o risco de certas condições, tais como a hipertensão, doenças do coração, diabetes e câncer.

O gráfico abaixo mostra os intervalos saudáveis para gordura corporal.

Intervalos de Gordura Corporal para Crianças Padrão^{1,2}

Intervalos de Gordura Corporal para Adultos Padrão^{3,4}

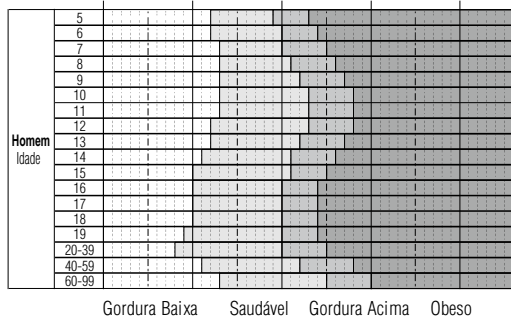


¹ Curvas Referenciais de Gordura Corporal para Crianças Selecionadas no Jornal Médico Britânico Projecto 1-AMP 19 de junho 2004 (pelo Dr. Andrew)

² Gallagher D et al. Am J Clin Nutr 2000, 72:694-701 Índices de Porcentagem de Gordura Saudáveis: uma abordagem para desenvolvimento de orientações com base no índice de massa corporal.

³ Com base nas Orientações da NIH/WHO BMI.

⁴ Como relatado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa de Obesidade em NY. Para determinar a percentagem de gordura corporal que é apropriada para o seu corpo, consulte o seu médico.



INDICADOR DE FAIXA DE SAÚDE

O seu Monitor de Composição Corporal compara automaticamente a sua leitura de percentagem de gordura corporal com os Intervalos de Gordura Corporal Saudáveis do gráfico. Depois que seu porcentual de gordura corporal é calculado, uma barra preta pisca ao longo da parte inferior da tela, identificando onde você está nos Intervalos de Gordura Corporal para sua idade e sexo.



(-) :Baixa Gordura; abaixo do intervalo de gordura corporal saudável. Aumento do risco de problemas de saúde.

(0) :Saudável; dentro do porcentual de gordura corporal saudável para sua idade/sexo.

(+) :Gordura Acima; acima da faixa saudável. Aumento do risco de problemas de saúde.

(++) :Obeso; muito acima da faixa de gordura corporal saudável.

Risco muito maior de problemas de saúde relacionados com a obesidade.



QUAL A SUA PORCENTAGEM TOTAL DE ÁGUA CORPORAL?

Idade Aplicável (18-99)

Percentual Total de Água Corporal é a quantidade total de líquido no corpo de uma pessoa expressa como uma porcentagem do seu peso total.

A água desempenha um papel vital em muitos dos processos do corpo e é encontrada em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção de um Percentual Total de Água Corporal saudável irá assegurar as funções do corpo de maneira eficiente e reduzir o risco de desenvolver problemas de saúde associados.

Os níveis de água do corpo flutuam naturalmente ao longo do dia e da noite. Seu corpo tende a ser desidratado depois de uma longa noite de sono e existem diferenças na distribuição de fluido entre o dia e a noite. Comer grandes refeições, beber álcool, menstruação, doença, exercício, e tomar banho podem causar variações nos seus níveis de hidratação.

Sua leitura de porcentagem de água corporal deve agir como um guia e não deve ser usado para determinar especificamente o seu percentual de água corporal total. É importante olhar para as mudanças a longo prazo no percentual de água corporal e manter uma consistente porcentagem de água corporal total saudável.

Beber uma grande quantidade de água em uma sessão não vai mudar instantaneamente o nível da água. Na verdade, ela irá aumentar a sua leitura de gordura corporal devido ao ganho de peso adicional. Por favor, monitore todas as leituras ao longo do tempo para acompanhar a mudança relativa.

Em cada indivíduo varia, mas como um guia para as médias da porcentagem de água corporal total para um adulto saudável temos:

Mulher : 45 a 60%

Homem : 50 a 65%

Fonte : Baseado em Pesquisas Internas da Tanita

Nota: A porcentagem de água corporal total tenderá a diminuir à medida que aumenta a porcentagem de gordura corporal. Uma pessoa com uma elevada porcentagem de gordura corporal pode ter uma porcentagem média de água corporal inferior. Ao perder gordura corporal, a porcentagem de água corporal total deve mover-se gradualmente em direção ao padrão.



O QUE É GRAU DE GORDURA VISCERAL?

Idade Aplicável (18-99)

Este recurso indica o grau de gordura visceral em seu corpo.

A gordura visceral é a gordura que está na cavidade abdominal interna, em torno dos órgãos vitais na área do tronco (abdominal). Pesquisa mostra que mesmo se o seu peso e gordura corporal permanecem constantes, à medida que se envelhece, as gorduras tendem a se concentrarem na área do tronco, especialmente pós-menopausa. Certamente, ter níveis saudáveis de gordura visceral podem reduzir o risco de certas doenças como a doença cardíaca, pressão arterial elevada, e o aparecimento de diabetes tipo 2.

O Monitor de Composição Corporal da Tanita irá fornecer-lhe uma classificação de gordura visceral de 1 a 59.

Classificação de 1 – 12 0

Indica que você tem um nível saudável de gordura visceral. Garanta que ele permaneça dentro da faixa saudável.

Classificação 13 – 59 +

Indica que você tem um excesso nível de gordura visceral. Considere fazer mudanças em seu estilo de vida, possivelmente na sua dieta e aumentando os exercícios físicos.

Fonte: Dados da Universidade de Columbia (New York) & Instituto Tanita (Tokyo)

Nota:

- Mesmo se você tem uma taxa de gordura corporal baixa, você pode ter um alto nível de gordura visceral.
- Para um diagnóstico, consultar um médico.



O QUE É TAXA METABÓLICA BASAL - TMB (BMR)?

Idade Aplicável (18-99)

O QUE É BMR?

Sua Taxa Metabólica Basal (TMB) é o nível mínimo de energia que seu corpo precisa quando em repouso para funcionar eficazmente incluindo os órgãos respiratórios e circulatórios, sistema neural, fígado, rins e outros órgãos. Você queima calorias quando dorme.

Cerca de 70% das calorias consumidas diárias são usadas para o seu metabolismo basal. Além disso, a energia é utilizada ao fazer qualquer tipo de atividade; quanto mais vigorosa a atividade mais calorias são queimadas. Isto é porque o músculo esquelético (responsável por aproximadamente 40% do seu peso corporal) atua como o seu motor metabólico e utiliza uma grande quantidade de energia. Seu metabolismo basal é muito afetado pela quantidade de músculos que você tem, por conseguinte, o aumento da sua massa muscular vai ajudar a aumentar o seu metabolismo basal.

Ao estudar indivíduos saudáveis, os cientistas descobriram que suas taxas metabólicas mudam com o envelhecimento.

Metabolismo basal aumenta como o amadurecimento da criança. Depois de um pico na idade entre 16 ou 17, normalmente começa a diminuir gradualmente.

Tendo um metabolismo basal elevado, aumentará o número de calorias utilizadas e ajudará a diminuir a quantidade de gordura corporal. Um baixa taxa metabólica basal traz maior dificuldade em perder gordura corporal e peso total.

COMO O MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL DA TANITA CALCULA BMR?

O método básico de cálculo de Taxa Metabólica Basal é uma equação padrão usando peso e idade. Tanita realizou uma profunda investigação sobre a relação da BMR e a composição corporal que dá uma leitura muito mais precisa e personalizada para o usuário com base na medição da impedância. Este método foi clinicamente validado usando calorimetria indireta (medição da composição respiratória).*

*Confiabilidade na equação para Taxa Metabólica Basal:

Na "Nutrition Week" de 2002: Um Fórum Clínico e Científico e Exposição

Título: Comparação Internacional: Modelos Previstos Para Gastos Energéticos em Repouso:

O Jornal Americano de Nutrição Clínica.



O QUE É INGESTÃO CALÓRICA DIÁRIA - IDR (DCI)?

Idade Aplicável (18-99)

"Ingestão Calórica Diária - IDR (DCI)" é a soma de calorias para o metabolismo basal, metabolismo da atividade diária (incluindo como atividades diárias as tarefas domésticas), e a termogênese induzida pela dieta (energia utilizada na digestão, absorção, metabolismo, e outras atividades alimentares). É uma estimativa de quantas calorias você pode consumir dentro das próximas 24 horas para manter seu peso atual.

COMO O MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL CALCULA DCI?

DCI = BMR × Nível de Atividade

Nível de Atividade

Sexo	1	2	3
Mulher	1,56	1,64	1,82
Homem	1,55	1,78	2,10

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS)



O QUE É IDADE METABÓLICA?

Idade Aplicável (18-99)

Esse recurso calcula seu BMR e indica a idade média associada com o tipo de metabolismo.

Se sua Idade Metabólica é maior do que sua idade real, é uma indicação de que você precisa melhorar a sua taxa metabólica. O aumento de exercício vai construir tecido muscular saudável, o que irá melhorá-la.

Você vai obter uma leitura entre 12 e 90. Abaixo de 12 será exibido como "12" e acima de 90 será exibido como "90".



O QUE É MASSA MUSCULAR?

Idade Aplicável (18-99)

Este recurso indica o peso do músculo em seu corpo. A massa muscular exibida inclui os músculos esqueléticos, músculos lisos (tais como os músculos cardíacos e digestivos) e a água contida nestes músculos.

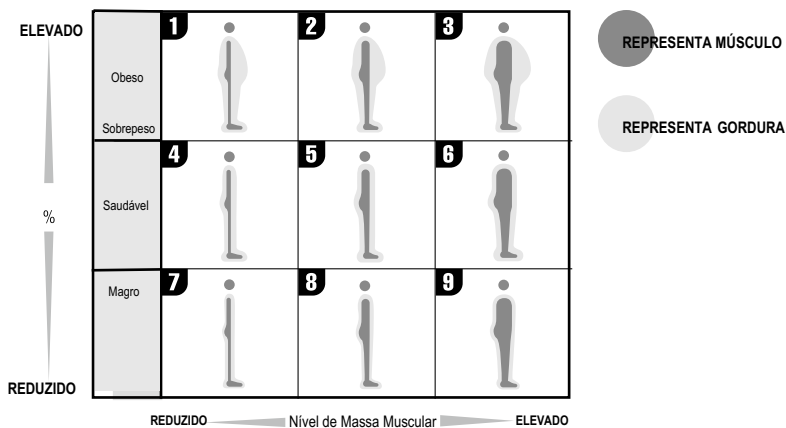
Músculos desempenham um papel importante já que eles agem como um motor no consumo de energia. Quando a sua massa muscular aumenta, o seu consumo de energia aumenta, ajudando a reduzir os níveis de gordura em excesso no corpo e a perder peso de forma saudável.

O QUE É CLASSIFICAÇÃO FÍSICA?

Esta função avalia seu corpo de acordo com a proporção de gordura corporal e massa muscular nele. Ao se tornar mais ativo e reduzir a quantidade de gordura corporal, a sua classificação física também irá se alterar. Mesmo que o seu peso possa não mudar, os seus níveis de massa muscular e gordura corporal podem estar mudando, tornando-o mais saudável e com menor risco de certas doenças. Cada pessoa deve definir seu próprio objetivo (classificação física desejada), seguindo uma dieta e um programa de exercícios para cumprir essa meta.

Resultado	Classificação Física	Explicação
1	Obeso Escondido	Obesidade Reduzida Esta pessoa parece ter um tipo de corpo saudável com base na aparência física; no entanto, eles têm uma gordura corporal % elevada e nível baixo de massa muscular.
		Obesidade Média Esta pessoa tem elevada porcentagem de gordura corporal, com moderado nível de massa muscular.
2	Obeso	Obesidade Alta Esta pessoa tem gordura corporal % e massa muscular elevadas.
		Reduzida Massa Muscular e Gordura Corporal % Média Esta pessoa tem uma gordura corporal % média e nível de massa muscular abaixo da média.
3	Obeso Mórbido	Massa Muscular e Gordura Corporal % Médias Esta pessoa tem gordura corporal % e nível de massa muscular ambas na média.
		Elevada Massa Muscular e Gordura Corporal % Média (Atleta) Esta pessoa tem gordura corporal % média e nível de massa muscular acima da média.
4	Sedentário	Massa muscular e Gordura Corporal % Reduzidos Ambos, gordura corporal % e massa muscular, estão abaixo da média.
		Magro musculoso (Atleta) Esta pessoa tem gordura corporal % abaixo da média e nível de massa muscular no padrão médio.
5	Padrão	Muito Musculoso (Atleta) Esta pessoa tem gordura corporal % baixa, enquanto que o nível de massa muscular é acima da média.
6	Musculoso	
7	Magro	
8	Magro e Musculoso	
9	Muito Musculoso	

Fonte: Dados da Universidade de Columbia (New York) & Instituto Tanita (Tokyo)



Nível de Massa Muscular por Altura = Massa Muscular (Kg) / Altura (cm)



O QUE É MASSA ÓSSEA?

Idade Aplicável (18-99)

Esta característica indica a quantidade de osso (nível mineral ósseo, cálcio ou outros minerais) no corpo.

Pesquisa mostrou que o exercício e o desenvolvimento do tecido muscular estão relacionados com ossos mais fortes e mais saudáveis. Enquanto que é pouco provável que a estrutura óssea tenha mudanças perceptíveis em um curto período, é importante que você desenvolva e mantenha a saúde dos ossos para ter uma dieta equilibrada e exercícios completos. As pessoas com sintomas de doença óssea devem consultar seu médico. Pessoas que sofrem de osteoporose ou baixa densidade óssea devido à idade avançada, idade jovem, gravidez, tratamento hormonal ou outras causas, podem não conseguir estimativas precisas de sua massa óssea.

Abaixo estão as estimativas de massas ósseas de pessoas de idade entre 0 a 40, que dizem ter maiores quantidades de massas ósseas por peso. (Fonte: Instituto Científico Tanita de Peso Corporal)

Por favor, use os índices a seguir como um guia para comparar sua leitura de massa óssea.

Mulheres: Média estimada de Massa Óssea

Peso (lb)		
Menos que 110 lb	110 lb - 165 lb	Acima de 165 lb
4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb

Peso (Kg)		
Menos que 50 Kg	50 Kg - 75 Kg	Acima de 75 Kg
1.95 Kg	2.40 Kg	2.95 Kg

Homens: Média estimada de Massa Óssea

Peso (lb)		
Menos que 143 lb	143 lb - 209 lb	Acima de 209 lb
5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

Peso (Kg)		
Menos que 65 Kg	65 Kg - 95 Kg	Acima de 95 Kg
2.66 Kg	3.29 Kg	3.69 Kg

Nota:

- Pessoas descritas abaixo podem obter leituras diferentes e devem considerar os valores medidos apenas para fins de referência.
 - Idosos.
 - Mulheres durante e após a menopausa.
 - Pessoas recebendo terapias hormonais.
- "Nível de Massa Óssea" é um valor estimado estatisticamente com base na sua correlação com a quantidade de tecidos sem gordura. "Nível de Massa Óssea" não é um julgamento direto sobre a dureza ou a força dos ossos ou os riscos de fraturas ósseas. Se você tem preocupações sobre os seus ossos, recomenda-se consultar um médico especialista.