

BIA & Somatotype



Chi pratica sport, a livello sia amatoriale sia agonistico, deve conoscere le varie componenti del proprio corpo (massa muscolare, adiposa e liquidi corporei) e cercare di ottimizzarle per ottenere performance migliori. Per questo occorre seguire un'alimentazione finemente curata e personalizzata.

L'analisi bioimpedenziometrica (BIA) è una metodica certificata, semplice e non invasiva che in pochi minuti dà la possibilità di **conoscere lo stato di idratazione e una serie di valori fondamentali per poter monitorare i risultati dell'allenamento** e dell'attività fisica e impostare l'alimentazione appropriata o l'integrazione alimentare, sia dal punto di vista qualitativo sia dal punto di vista quantitativo. La visita prevede bioimpedenziometria professionale.

(Akern technology; BIA 101)

Il somatotipo antropometrico di Heath-Carter permette di valutare in modo globale e quantitativo la struttura morfologica individuale e la forma corporea in toto. Si esegue rilevando molte misurazioni corporee (diametri, pliche e circonferenze) e utilizzando algoritmi per il calcolo delle componenti. La struttura del corpo umano può essere rappresentata come la risultante di tre componenti principali, che sarebbero in stretto rapporto con i tre foglietti embrionali (endoderma, mesoderma ed ectoderma); la prevalenza dell'attività e dello sviluppo di uno dei foglietti rispetto agli altri due conferirebbe caratteristiche particolari al tipo costituzionale. Il somatotipo quindi **suggerisce lo sport a cui si è predisposti, l'allenamento e l'alimentazione più idonea a migliorare la propria forma fisica.**

Dr Giuseppe **Marzulli** 
CIBO, NATURA E NUTRIZIONE

www.giuseppemarzulli.it

Chiamare al 340 7206191