



L'analisi che si appresta ad eseguire serve per valutare la composizione corporea. Il corpo è composto da diversi settori: muscoli, visceri, ossa e grasso (tessuto adiposo). Al variare del peso corporeo non si è certi a quale delle componenti attribuire la variazione rilevata. Mediante la stima della composizione corporea si può individuare in maniera certa se si è perso grasso o muscolo, se il programma che sta seguendo stia portando al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

L'apparecchio, Akern BIA 101 anniversary, mediante il quale eseguiremo la stima della sua composizione corporea è uno dei più evoluti, permette una stima approfondita misurando tutta una serie di parametri che rendono possibile diagnosticare la situazione di idratazione intra ed extra cellulare e la massa cellulare attiva (responsabile del metabolismo). Dall'interpretazione attenta di questi parametri si può individuare una scorretta alimentazione ed un allenamento non idoneo per la situazione individuale, apportare le dovute correzioni in maniera da ottimizzare ogni sforzo compiuto.

Negli atleti l'analisi Biavector e Biagram è di fondamentale importanza, fornisce infatti una stima del grado di affaticamento organico individuando per tempo situazioni di sovrallenamento (Overtraining) prevenendo infortuni e deperimento della performance. Nell'allenamento agonistico è essenziale valutare oggettivamente l'andamento della condizione fisica e della nutrizione degli atleti per poter intervenire in maniera oculata programmando su basi certe i carichi e gli impegni di una stagione sportiva.

### Come bisogna prepararsi

La valutazione BIA non richiede particolari strategie di preparazione. Bisogna comunque rispettare un minimo di regole in maniera da rendere maggiormente significative le stime. In particolare dovrà:

- ESSERE A DIGIUNO DA ALMENO 4 ORE
- ESSERE ASTINENTE DALL'ESERCIZIO FISICO DA ALMENO 12 ORE
- NON AVER VIAGGIATO PER 2 ORE O PIU'
- ESSERE ASTINENTE DA ALCOL DA ALMENO 48 ORE
- ESSERE ASTINENTE DA DIURETICI DA ALMENO 7 GIORNI (segnalare anche altri farmaci)

Conservi in maniera oculata il referto. Ad ogni visita successiva si presenti con i referti delle precedenti.