

ANALISI ANTROPOMETRICA: L'analisi antropometrica consiste nella valutazione delle caratteristiche fisiche strutturali del paziente e le misure antropometriche che più comunemente vengono utilizzate per la stima dello stato di nutrizionale sono: peso corporeo, statura, circonferenze corporee. Grazie all'Indice di Massa Corporea (IMC), una semplice formula nella quale si divide il peso attuale della persona per l'altezza al quadrato, si è in grado di valutare in prima analisi lo stato nutrizionale di un soggetto, che spazia dalla malnutrizione all'obesità.

Per la misurazione di peso e altezza viene utilizzata una bascula medica meccanica con altimetro.



Le circonferenze corporee sono un indice di crescita, dello stato di nutrizione e vengono in genere utilizzate per calcolare l'area muscolare e l'area lipidica.



Per la misurazione delle circonferenze si adopera un metro antropometrico flessibile e anelastico.

Le misurazioni effettuate sono:

Circonferenza del polso: indicatore della crescita e della taglia corporea visto che questa regione del corpo è relativamente priva di tessuto adiposo muscolare;

Circonferenza della vita: indicatore del tessuto adiposo sottocutaneo addominale. Numerosi studi hanno dimostrato che la circonferenza della vita è correlata con il grasso viscerale ed è associato all'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche.

Circonferenza di fianchi: indicatore di adiposità, muscolarità e struttura ossea della regione dei fianchi. Il rapporto della circonferenza vita/fianchi, consente di valutare il rischio metabolico associato al sovrappeso ed è utilizzato come indice della distribuzione di grasso corporeo.

Si parla di biotipo costituzionale:

CIRCONFERENZE → **BIOTIPO COSTITUZIONALE**



Circonferenza del braccio, circonferenza toracica, circonferenza della coscia, circonferenza della coscia media, circonferenza del polpaccio: utili indici della massa muscolare (bassi valori sono indicativi di una malnutrizione proteico-energetica).