

# Grăsimea corporală



% Body Fat

## DE CE TREBUIE MONITORIZATĂ GRĂSIMEA CORPORALĂ?

Toți avem nevoie de grăsime corporală pentru a fi sănătoși. Grăsimea corporală este vitală pentru funcții de bază ale corpului omenesc cum ar fi reglarea temperaturii corpului, depozitarea vitaminelor, depozit de energie sau acoperirea organelor interne.

Dar excesul de grăsime poate fi dăunător sănătății tale și poate determina apariția unor afecțiuni medicale grave. Este cunoscut că excesul de grăsime corporală contribuie la apariția bolilor cardio-vasculare, hipertensiune arterială, diabet zaharat tip II sau diferite forme de cancer.\*

Grăsimea viscerală (grăsimea abdominală) este grăsimea care înconjură organele vitale din corp. Nivelul crescute de grăsime viscerală crește riscul hipertensiunii arteriale, boli cardiace, diabet zaharat tip II. Scăderea nivelului de grăsime viscerală poate stabiliza substanțial acțiunea insulinei cu reducerea riscului de diabet precum și alte afecțiuni.\*\*

Țesutul adipos din organism nu este întotdeauna vizibil cu ochiul liber. Este posibil să aveți o greutate acceptabilă sau o constituție aparant normală dar să aveți un exces de grăsime corporală de care să nu știți.

Numai măsurarea greutății corporale nu poate furniza informații care să facă diferența între greutatea dată de țesutul adipos și greutatea determinată de țesutul neadipos cum ar fi mușchii sau oasele. Utilizarea unui dispozitiv de analizare corporală TANITA aveți posibilitatea să realizați un control regulat a nivelului de țesut adipos (grăsime corporală) din organism, ajutându-vă să rămâneți în limite normale.

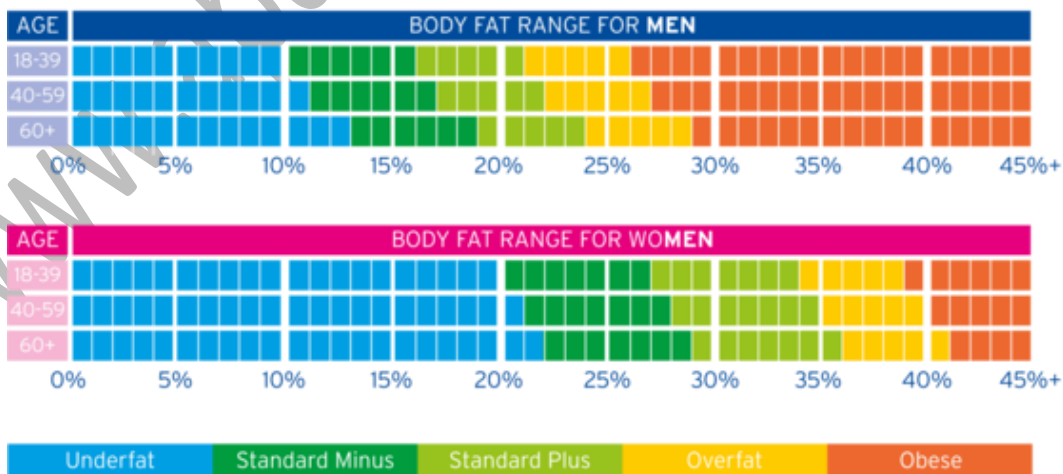
Reducerea excesului de țesut adipos vă ajută să vă corecți forma corpului și aspectul fizic. Vă veți simți mai bine, veți arăta mai bine și vă veți bucura de o calitate a vieții mai bună și mai sănătoasă.

\* (Source: National Heart, Lung & Blood Institute - Clinical Guidelines.)

\*\* (This is an estimate of your visceral fat mass based on your measured body size and composition)

## CÂTĂ GRĂSIME ESTE BENEFICĂ PENTRU ORGANISM?

Analizorul Tanita va compara automat interpretările grăsimilor corpului cu schema referitoare la limitele benefice ale grăsimilor prezentată mai jos.

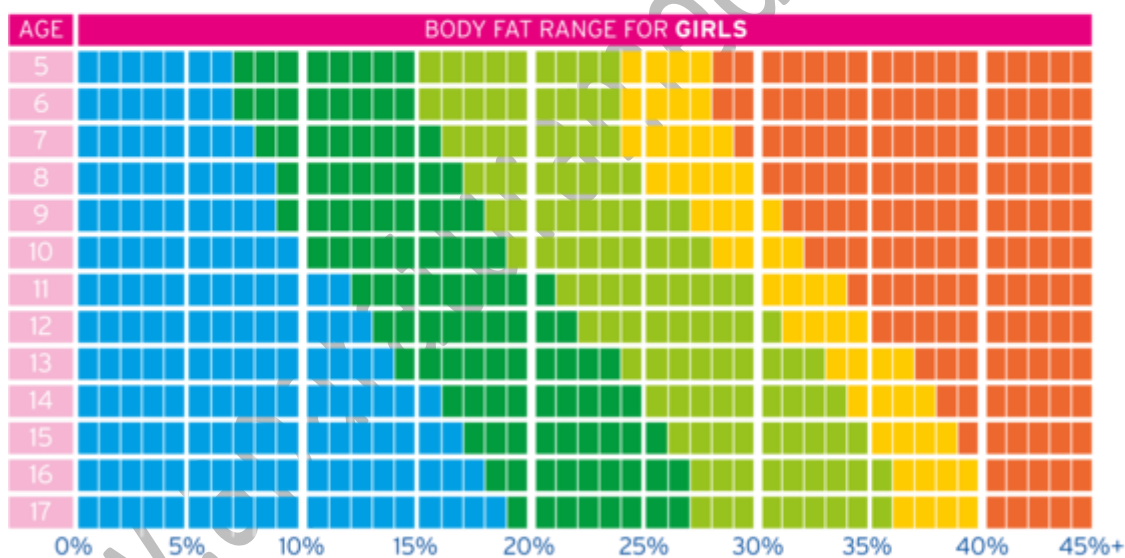
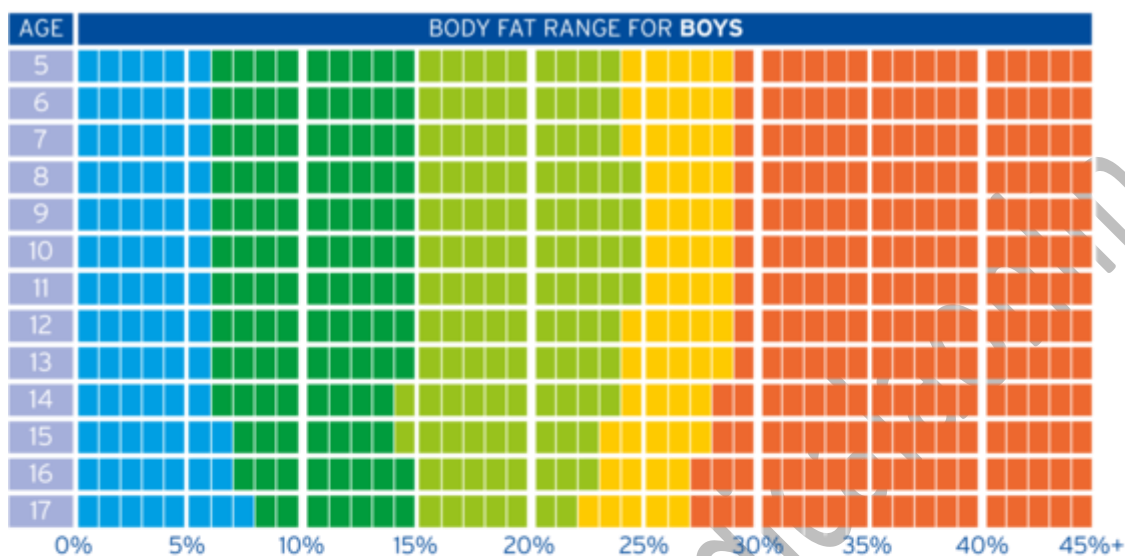


© Copyright 2011 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

Gallagher D et al. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index." Am J Clin Nutr 2000;72:694-701  
Sakamoto Y et al. "Comparison of the WHO BMI-classification and body composition in ethnic group difference." 24th Japan Society for the Study of Obesity 2003  
Miyama T et al. "New percentage body fat ranges for children." 59th The Japanese Society of Physical Fitness and Sports Medicine 2004

## CÂTĂ GRĂSIMI ESTE BENEFICĂ PENTRU COPII?

În urma celor mai recente studii medicale, acum suntem în măsură să monitorizăm procentul de grăsimi corporală la copii și, pe măsură ce acesta se dezvoltă, îl puteți încuraja să conștientizeze și să nu depășească limitele benefice de grăsimi. Ca părinte, veți fi la curent cu sănătatea și bunăstarea sa generală. Utilizând, de asemenea, analizorul/cântarul Tanita, puteți fi și mai încrezători ca stilul de viață al familiei dumneavoastră este unul sănătos.



© Copyright 2011 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

Gallagher D et al. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index." Am J Clin Nutr 2000;72:694-701  
Sakamoto Y et al. "Comparison of the WHO BMI-classification and body composition in ethnic group difference." 24th Japan Society for the Study of Obesity 2003  
Miyama T et al. "New percentage body fat ranges for children." 59th The Japanese Society of Physical Fitness and Sports Medicine 2004