

Apa corporală



%Total Body Water

PROCENTUL TOTAL DE APA DIN ORGANISM

Aproximativ 50 – 65 procente din greutatea unei persoane sanatoase sunt reprezentate de apa. Aceasta joaca un rol vital in mentinerea sanatatii prin:

- Reglarea temperaturii corpului
- Indepartarea reziduurilor din corp
- Transportarea nutrientilor, oxigenului, enzimelor, hormonilor si a glucozei catre celule
- Indepartarea toxinelor si reziduurilor metabolice din celule spre eliminare
- Sustinerea articulatiilor si fortificarea muschilor
- Furnizarea de umiditate naturala pielii si altor tesuturi

Se pierde in mod constant apa in timpul zilei prin transpiratie, urina si respiratie. Cantitatea de apa absorbita depinde de factori precum activitatea fizica si conditiile climatice. Alti factori ce influentează nivelul de apa din corp includ bolile, medicamentatia, modificarile hormonale si nutritia insuficienta.

Alte simptomele sunt:

- Urina de culoare inchisa, care poate avea un miros anume, si / sau urinarea nefrecventa.
- Buzele, gura, pielea uscate
- Greață
- Constipatie
- Temperatura corpului crescuta

PROCENTAJUL TOTAL AL APEI DIN CORP BENEFIC PENTRU SANATATE (TBW %)

Limitele procentajul mediu al apei totale pentru un adult sanatos sunt:

Femei: 45 – 60 %

Barbati: 50 – 65 %

Pentru atleti, cifra este cu aproximativ 5 % peste aceste calcule medii, deoarece acesti subiecti au o masa musculara mai dezvoltata. Muschiul scheletului contine mai multa apa decat grasime (tesut adipos).

Pana in prezent, nu exista standarde validate pentru cei supraponderali, desi procentajul total de apa va ajunge sub limitele medii de sanatate. Valoarea pentru procentajul total de apa din corp va diferi in functie de gradul surplusului de grasime.

DE CE APAR MODIFICARI LA INTERPRETARILE DESPRE MASA DE GRASIME SI APA TOTALA DIN ORGANISM

Dat fiind ca nivelul apei totale din corp se modifica in mod natural pe parcursul zilei, acest lucru poate afecta interpretarile procentajului de grasime. La prima ora a zilei corpul este deshidratat, lichidul din corp fiind depozitat in zona centrala a trunchului. Pe parcursul zilei, lichidul devine mai egal distribuit si, bineinteles, activitatile de a manca si a bea va vor influenta, in plus, nivelul total al apei. Asadar, chiar daca masa curenta de grasime nu se va modifica in timpul zilei, procentajul de grasime va face acest lucru, intrucat

apa totala din corp se modifica. Interpretarea masei dumneavoastra de grasime ar putea varia cu 3 – 4 % intr-o perioada de 24 de ore.

Perioada optima de utilizare a cantarului este seara, inainte de masa, atunci cand nivelurile de hidratare sunt mai stabile. Acest fapt sporeste precizia interpretarilor. In cazul in care nu puteti utiliza cantarul in intervalul de timp mentionat, alegeti o ora convenabila si ramaneti la acea ora. Realizati interpretarile la aceleasi ore si sub aceleasi conditii in fiecare zi.

(Sursa: Bautul ceaiului si echilibrul lichidelor: Un rezumat. Maughan si Griffin, 2001)

www.aparaturamedicalaonline.ro