LE CONDIZIONI IDEALI PER EFFETTUARE CORRETTAMENTE UN INBODY TEST

1. Non effettuate l'esame se siete portatori di pacemaker e di defibrillatore.
Il passaggio di corrente nel corpo, per quanto a bassa intensità, potrebbe compromettere il funzionamento dell'apparecchio medico impiantato.

2. Misurate l'altezza del soggetto in maniera precisa.
L'altezza del soggetto deve essere misurata dall'operatore con uno strumento preciso, prima di effettuare il test. L'impedenza corporea, infatti, si modifica a seconda della geometria del corpo, in primis dell'altezza. Dunque, un valore inesatto potrebbe causare risultati poco accurati.

3. Rimuovete i vestiti e i gioielli
I vestiti e i gioielli influiscono sul peso misurato e in particolare si sommano alla massa grassa corporea. Raccomandiamo dunque di togliersi i capi più pesanti, se possibile, e tutti gli accessori. I gioielli, oltre a influire sul peso, possono interferire con la misurazione se in contatto con gli elettrodi (es. anelli). Se non è possibile rimuovere i vestiti, impostare correttamente la tara sul macchinario (vedere manuale d'uso).

4. Rimuovete qualunque tipo di calze e collant.
L'esame va effettuato a piedi nudi per ottenere un contatto ottimale con gli elettrodi (pianta e tallone). L'utilizzo di calze o collant interferisce con l'accuratezza della misurazione, causando una diminuzione della percentuale di grasso corporeo.

5. Strofinate accuratamente i palmi delle mani e le piante dei piedi dell'esaminato con la salvietta InBody prima del test.
Il test potrebbe risultare difficile se le mani o piedi dell'esaminato fossero troppo secchi o callosi.

6. Mantenete le braccia distanti dal corpo, le gambe correttamente divaricate, i gomiti e le ginocchia distesi
La tecnologia InBody considera il corpo come l'insieme di 5 cilindri (braccia, tronco, gambe), effettuandone la misurazione separatamente.
Il valore di impedenza dipende dalla lunghezza e dall'area trasversale di ogni segmento, oltre alla presenza di acqua contenuta.

- Se le braccia rimangono a contatto con il tronco durante il test l'aerea trasversa del tronco aumenterà e la lunghezza del circuito delle braccia diminuirà, cambiando i valori dell'impedenza.
- Se le cosce non sono ben separate durante la misurazione la lunghezza del circuito del tronco aumenterà e la lunghezza del circuito delle gambe diminuirà, cambiando i valori dell'impedenza. Se necessario, separare le cosce con materiale non conduttore (es. un asciugamano asciutto).

Anche dei vestiti troppo larghi possono dare lo stesso errore.
Per mantenere la giusta lunghezza del circuito, inoltre, le gambe e le braccia devono rimanere distese (gomiti e ginocchia NON piegati).

7. Effettuate l'InBody Test in silenzio rimanendo fermi nella posizione indicata
Parlare, tossire o muoversi durante la misurazione potrebbe influire sui risultati. È sufficiente meno di un minuto per avere la vostra misurazione corporea precisa.

8. Evitate il contatto con l'esaminato durante il test.
Il contatto potrebbe interferire coi risultati del test.

9. Evitate di effettuare il Test durante la fase pre-mestruale e mestruale
Durante il ciclo mestruale avvengono cambiamenti temporanei della composizione corporea, dovuti all'azione degli ormoni.
In genere si osserva un aumento del peso corporeo, dato dall'aumento dell'acqua corporea totale: questa variazione avviene soprattutto la settimana prima delle mestruazioni, a causa dell'aumento dei livelli di progesterone. In questo periodo è dunque possibile osservare l'aumento della massa magra (nello specifico acqua) e la diminuzione del grasso percentuale.
Tuttavia, in questo periodo possono verificarsi dei cambiamenti nelle abitudini alimentari, con maggiore ricerca di cibi dolci o salati e un aumento dell'appetito: in questo caso è possibile notare un incremento della massa grassa.
Queste trasformazioni della composizione corporea si osservano soprattutto durante le fasi pre-mestruale e mestruale, cambiano da donna a donna, ma anche di mese in mese, dunque non è possibile prevedere un pattern specifico. E' perciò consigliabile evitare la misurazione durante queste fasi.

10. Non consumate alimenti o bevande prima dell'InBody Test
Effettuare il test a digiuno o almeno due ore dopo il pasto: la massa del cibo rientra nel peso dell'esaminato e potrebbe causare fluttuazioni nella percentuale di grasso corporeo e interferire con la precisione della misurazione.

11. Andate in bagno prima dell'InBody Test
Il peso di urina e feci rientra nella misurazione del peso influendo sui risultati del test (aumento della massa grassa), quindi se necessario è opportuno andare in bagno prima di effettuare il test.

12. Non praticate esercizio prima dell'InBody Test
L'esercizio fisico, sia ad intensità leggera che elevata, causa cambiamenti nella temperatura corporea e una diminuzione del valore di impedenza, da cui deriva una fluttuazione nel valore di grasso corporeo percentuale.
Per un'attività fisica leggera o moderata, il valore della temperatura corporea e dell'impedenza ritorna a valori normali (uguali a prima dell'esercizio) dopo 1 ora circa.
Per minimizzare l'errore si consiglia però di effettuare il Test prima dell'esercizio fisico.

13. Il momento migliore per effettuare il test InBody è durante la mattinata
I cambiamenti di posizione (supina, seduta, eretta) determinano una variazione nella distribuzione dei fluidi corporei che può interferire con la misurazione:
- nella posizione sdraiata i fluidi si spostano verso il tronco,
- nella posizione eretta i liquidi si spostano verso la parte inferiore del corpo.

Più tempo si rimane in una di queste posizioni e più i cambiamenti sono evidenti: dunque bisognerebbe evitare di effettuare la misurazione sia la mattina immediatamente dopo essersi svegliati, sia nella seconda parte della giornata. Infatti, se misuro uno stesso soggetto la sera prima di andare a letto e la mattina appena sveglio, è possibile osservare diversi valori di peso e di composizione corporea.
Il momento migliore per effettuare il test InBody è quindi nella prima parte della giornata, cioè durante la mattinata.
In ogni caso è bene rimanere in piedi per circa 5 minuti prima di effettuare il test. Se si è rimasti in posizione sdraiata per diverse ore potrebbe essere necessario permanere in posizione eretta per più tempo prima di effettuare il test.

14. Non effettuate il test dopo aver fatto una doccia o un bagno
Fare la doccia o il bagno causa un aumento della temperatura corporea, causando un calo dell'impedenza e della percentuale di grasso corporeo. Qualunque tipo di bagno o doccia dovrebbe quindi essere evitato prima di un test InBody, per non interferire con l'accuratezza della misurazione.

15. Effettuate il test InBody a una temperatura costante
Essere esposti ad alte o basse temperature causa delle variazioni della temperatura corporea. Quando la temperatura della pelle si alza, l'impedenza e il grasso percentuale calano. Quando questa si abbassa, l'impedenza e la massa grassa aumentano. L'ideale sarebbe effettuare il test in una stanza con una temperatura mite (21-23 °C) e costante, per ottenere dei risultati accurati.
La temperatura corporea ritorna normale dopo 30 minuti dall'esposizione ad un clima caldo o freddo, ma la percentuale di grasso corporeo ritorna a valori normali soltanto dopo 1 ora.

DOMANDE FREQUENTI

1. La misurazione in posizione eretta è affidabile?
Gli studi di validazione della tecnologia InBody hanno confermato la precisione e accuratezza della misurazione in posizione eretta (vedi elenco studi clinici di validazione). Solo nel caso in cui il soggetto sia costretto a stare sdraiato perché malato, la misurazione può essere effettuata in posizione supina o seduta con l'InBody S10.

2. E' possibile effettuare il test alle donne in gravidanza?
Si, le donne in gravidanza possono fare il test per valutare lo stato nutrizionale. Tuttavia, a causa dei cambiamenti che avvengono nel corpo e, in modo particolare, nell'acqua corporea, alcuni dei parametri misurati possono non risultare accurati.

3. Può una persona con impianti metallici nel corpo effettuare il test di InBody?
Individui con impianti metallici potrebbero avere risultati del test meno accurati a causa della conduttività del metallo che potrebbe influire sul risultato.

4. Ho una mobilità limitata e non posso mantenere la postura corretta per il test di InBody. Come posso essere testato?
È impossibile procedere al test se un individuo non può mantenere il contatto con gli elettrodi per le mani o i piedi. InBody ha una linea di prodotti che effettuano l'analisi della composizione corporea in posizione sdraiata (Inbody S10).

5. La corrente elettrica usata è dannosa per il corpo?
Il metodo dell'impedenza elettrica fisiologica usa correnti a bassa intensità che non sono dannose per il corpo. La sicurezza di InBody è stata testata e provata. I prodotti di InBody sono stati approvati per uso medico dalla CE e nel mondo. Molte istituzioni mediche internazionali utilizzano attivamente InBody.

6. Quanto spesso dovrei effettuare il test di InBody?
Ogni due, tre o quattro settimane. Testare in modo continuo permette agli individui di tenere traccia e di monitorare i propri progressi nel tempo. La frequenza del test dipenderà anche dal programma di allenamento o di dieta a cui è sottoposto il soggetto.