InBody

5

Le condizioni ideali per effettuare l'InBody Test e FAQ

Le condizioni ideali per effettuare il test

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

Misurare 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.

Rimuovere i vestiti e i gioielli.
Vestiti e gioielli influiscono sul peso misurato e si sommano alla massa grassa corporea. Raccomandiamo di togliersi i capi più pesanti 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).

Le condizioni ideali per effettuare il test

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

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

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

Le condizioni ideali per effettuare il test

Evitare il contatto con l'esaminato durante il test.
Il contatto potrebbe interferire coi risultati del test, deviando la corrente sul circuito esterno rappresentato dal secondo corpo in contatto con quello esaminato.

Non consumate alimentati o bevande prima dell'InBody Test.
Effettuare il test a digiuno o almeno due ore dopo il pasto: le masse dei liquidi o del cibo presenti nello stomaco rientrano nel peso dell'esaminato e possono causare fluttuazioni nella percentuale di grasso corporeo, compromettendo l'accuratezza della misurazione.

Andare 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). Se necessario, è opportuno andare in bagno prima di effettuare il test.

Le condizioni ideali per effettuare il test

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, ma impatta anche sulla distribuzione dell’acqua intra ed extracellulare.
A seguito di 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.

Non effettuare 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.

Le condizioni ideali per effettuare il test

Effettuare 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 di effettuare il test in una stanza con una temperatura mite, di 25C°-30C°, 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.

Le condizioni ideali per effettuare il test

Raccomandazioni generali sulla posizione da adottare per la misurazione.
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 col 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 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. carta o plastica). 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).

Le condizioni ideali per effettuare il test

Procedura da eseguire per il test in posizione da seduto.

InBody S10 e InBody BWA permettono di eseguire il test in posizione seduta.

In tal caso, seguire queste indicazioni:

- Sedersi su una sedia tenendo la schiena dritta contro lo schienale
- Mettere un cuscino dietro la schiena
- Non toccare nulla di metallico (braccioli, telaio) e tenere i piedi isolati dal pavimento
- Far scendere le braccia lungo i fianchi, ma senza toccarli
- Allargare le gambe abbastanza da evitare che le cosce si tocchino
- Non posizionare le gambe ad angolo retto ma allungarle leggermente
- Iniziare il test dopo aver verificato che la postura sia corretta
- Tenere la posizione seduta per almeno 10-15 minuti prima di iniziare la misurazione

Le condizioni ideali per effettuare il test

Procedura da eseguire per il test in posizione sdraiata supina.

InBody S10 e InBody BWA permettono di eseguire il test in posizione supina.

In tal caso, seguire queste indicazioni:

- Aprire leggermente le braccia oltre i 15 gradi per evitare che braccia e busto si tocchino
- Tenere le gambe leggermente divaricate, alla stessa larghezza delle spalle, per evitare che le cosce si tocchino
- Iniziare la misurazione dopo essere stati sdraiati per almeno 10-15 minuti in modo che l'acqua corporea si stabilizzi
- Per il resto, attenersi alle medesime raccomandazioni generali

Le condizioni ideali per effettuare il test

Le donne evitino di misurarsi durante la fase pre-mestruale e mestruale.
Durante il ciclo mestruale avvengono dei 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 in gran parte 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.

Inoltre, in questo periodo si possono verificare anche dei cambiamenti a livello di 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, non è quindi possibile prevedere un pattern specifico. E'perciò consigliabile evitare la misurazione durante queste fasi.

Le condizioni ideali per effettuare il test

Il momento migliore per effettuare il test InBody è durante la mattinata.
Le posizioni (supina, seduta, eretta) determinano una netta 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 (ma lontani dalla colazione). 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.

FAQ

La misurazione avviene in posizione eretta è affidabile?
Non solo è affidabile, ma la misurazione in piedi è altamente raccomandabile per valutare l'efficienza dell'apparato circolatorio e linfatico nella distribuzione dei fluidi corporei. Gli studi di validazione della tecnologia InBody confermano peraltro in maniera inequivocabile e definitiva la precisione e accuratezza della misurazione in posizione eretta (vedi elenco studi clinici di validazione sul nostro sito https://inbodymedical.it/studi-di-validazione/) resa possibile grazie all'analisi segmentale e multifrequenziale di InBody. Solo ed esclusivamente nel caso in cui il soggetto sia costretto a stare sdraiato perché malato, la misurazione può anche essere effettuata in posizione supina o seduta con InBody S10 o BWA.

È possibile effettuare il test alle donne incinte?
Sì, le donne incinte possono fare il test per valutare lo stato nutrizionale.
Tuttavia, a causa dei cambiamenti che avvengono - in modo particolare - nella distribuzione dell'acqua corporea, alcuni dei parametri misurati possono risultare non accurati, in quanto includono la composizione corporea del feto.

FAQ

Ho una mobilità limitata e non posso mantenere la postura corretta per il test 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 gamma di prodotti che effettuano l'analisi della composizione corporea in posizione sdraiata (S10 e BWA).

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

Gli amputati possono essere misurati con InBody?
Sì. I modelli InBody S10 e BWA prevedono in questo caso una specifica modalità di funzionamento con l’impiego di elettrodi adesivi monouso, che possono essere applicati sui monconi dell’arto amputato, consentendo lo svolgimento corretto della misurazione e la creazione di un referto in cui viene indicato l’arto mancante senza variazioni sugli altri segmenti analizzati.

FAQ

La corrente elettrica usata è dannosa per il corpo?
No. La tecnologia di analisi dell'impedenza bioelettrica InBody usa correnti alternate a bassissima intensità (inferiori a 100 microampere) che non sono in alcun modo dannose per il corpo. La sicurezza di InBody è stata testata e comprovata in ogni condizione. Tutti i modelli InBody sono stati approvati e certificati come dispositivi ad uso medicale, marcati CE in tutto il mondo e impiegati in modo affidabile e sicuro in più di 12 aree cliniche, comprese quelle critiche.

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