

# Estética & Saúde



## MASSA MUSCULAR

“Durante o processo de emagrecimento, o que realmente é importante é a perda de gordura. Deve-se tentar perder o mínimo de massa muscular e se possível mantê-la ou até mesmo obter um ganho de massa muscular - o exame permite avaliar essa evolução de forma precisa.” Fernando Sebastianes, endocrinologista.

### Bioimpedância

# Conheça suas medidas

Exame indica qual a real quantidade de gordura corporal e massa muscular do corpo

**PRISCILLA PEREZ**

Da Gazeta de Piracicaba  
 priscilla.perez@gazetadepiracicaba.com.br

**V**ocê realmente sabe quantos quilos precisa emagrecer? Tem noção do quanto do seu peso corresponde a tecido gorduroso (adiposo), massa muscular e água? Pois saiba que existe um exame que fornece essas respostas. Trata-se da bioimpedância, incumbida de indicar o peso ideal para a composição corpórea de cada pessoa.

A tecnologia é indicada principalmente para quem pretende iniciar ou mudar um programa de dieta ou exercícios físicos. É recomendada tanto para pessoas que desejam perder, ganhar ou manter o peso. Além de ser um procedimento indolor, fácil e sem riscos para a saúde.

Para conhecer os benefícios deste exame, a Gazeta conversou com o endocrinologista Fernando Moreno Sebastianes.

O médico explica que a bioimpedância analisa o percentual de gordura corporal total, peso dos músculos, órgãos e ossos e a água no corpo, por meio do uso de pequenas intensidades de corrente elétrica. Como a condução elétrica é distinta entre os diferentes tecidos do corpo, é possível calcular a composição corporal de um indivíduo.

Aparelhos mais modernos permitem ainda realizar uma avaliação segmentar (bioimpedância segmentar), que torna possível avaliar a composição de cada segmento separadamente (braços, pernas e tronco). O exame mede também a taxa metabólica



Christiano Diehl Neto

**Fernando diz que o exame é recomendado tanto para pessoas que desejam perder, ganhar ou manter o peso**

basal de uma pessoa, ou seja, quanto de energia é gasto em um dia em repouso absoluto. Com esses dados, calcula-se quanto a pessoa perde de calorias durante 30 minutos de determinados exercícios.

"A avaliação da taxa metabólica basal possibilita uma recomendação mais precisa das necessidades de ingestão calórica do paciente em um dia e, portanto, auxilia na elaboração de uma dieta", afirma Sebastianes.

Ainda segundo o endocrinologista, o exame fornece dados mais precisos de qual o peso ideal do paciente, quanto se deve ganhar de massa muscular e

quanto se deve perder de gordura. "Avaliações tradicionais com apenas dados de peso e índice de massa corpórea pecam por não levarem em conta a quantidade de músculo, água e gordura que o paciente tem", explica ele.

Por exemplo, pessoas com "peso normal" podem ter baixa massa muscular e excesso de tecido gorduroso e dessa forma requer intervenções para melhorar sua saúde. Pessoas com "excesso de peso" podem ter grande massa muscular e tecido gorduroso normal e dessa forma estarão saudáveis.

Sebastianes explica: "Durante

o processo de emagrecimento, o que realmente é importante é a perda de gordura. Deve-se tentar perder o mínimo de massa muscular e se possível mantê-la ou até mesmo obter um ganho de massa muscular - o exame permite avaliar essa evolução de forma precisa."

A avaliação da composição corporal segmentar permite ainda, diz o endocrinologista, identificar assimetrias na musculatura ou no acúmulo de gordura, ajudando a planejar, por exemplo, fortalecimentos musculares diferenciados. Além disso, permite identificar a quantidade de gordura no tronco, que é aquela

mais prejudicial para a saúde.

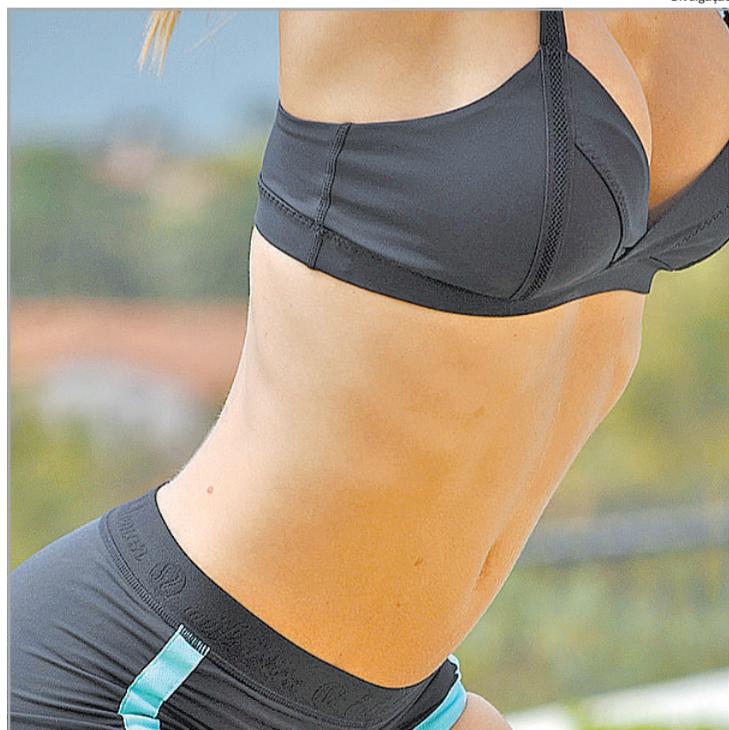
### O EXAME

O exame é realizado com o paciente em repouso, com roupas leves. É necessário que a pessoa esteja sem se alimentar há duas horas e que esteja com a bexiga vazia. Nos aparelhos mais modernos, não é necessário o uso de eletrodos avulsos, uma vez que eles são acoplados a braços de uma moderna balança. O contato dos pés e das mãos com o aparelho é suficiente para que a corrente elétrica seja emitida e seja realizada a análise. O exame dura cerca de três minutos.

Como o exame não traz riscos, pode ser feito sempre que se desejar - habitualmente é feito após dois a três meses de uma intervenção para mudança de composição corporal.

Fernando Sebastianes orienta que o exame pode ser realizado em crianças e adultos, com exceção de gestantes ou portadores de marca-passo ou pessoas com lesões graves dos membros (como extensas úlceras nas plantas dos pés).

No dia do exame não devemos realizar exercícios até que o exame seja feito. O ideal é estar ao menos duas horas de jejum antes de realizar o exame. Realizá-lo no período da manhã traz a vantagem de evitar a retenção de líquido que pode ocorrer durante o dia. Pouco antes do exame devemos urinar para manter a bexiga vazia. Mulheres no período pré-menstrual tendem a reter mais líquido e isso deve ser levado em conta. No dia do exame é preciso vestir roupas leves.



Divulgação

A tecnologia é indicada principalmente para quem pretende iniciar ou mudar um programa de dieta ou exercícios físicos

**Problemas de Coluna? Hérnia de Disco?**

**ITC Vertebral**

www.herniadedisco.com.br  
 3432.6062 - 3302.7162

**GLOBAL**

Praça Miguel Arcanjo Dutra 733  
 (esquina com a rua Boa Morte) - CEP: 13400-540

**Prof. Dr. Ângelo Stefano Secco - CR053890** **ODONTOLOGIA**  
**Dra. Cristiane Gomes de O. Secco - CR055040** Pós-Graduada

Implantes para repor perdas unitárias e múltiplas

Nobel Biocare

(19) 3434.0444 Conheça mais nosso trabalho no site: [www.odontosecco.com.br](http://www.odontosecco.com.br)

**Dr. Gustavo Batista Leme**  
 Ortodontista - Desordens da ATM  
 Cresp 26913 - CL 11809

**ORTO CLÍNICA**

**KOCH LEME**

Av. São João, 507  
 Piracicaba - SP  
 Fone(19) 3422-5061  
[kochleme@gmail.com](mailto:kochleme@gmail.com)