



BIOIMPEDÂNCIA

A Impedância Bioelétrica ou Bioimpedância é um método prático e rápido de analisar a composição corporal.

Ele avalia a água corporal e massa livre de gordura por meio da passagem de corrente elétrica de baixa intensidade, uma vez que os tecidos oferecem diferentes resistências a passagem da corrente.

Os tecidos livres de gordura (magros) oferecem menor resistência, pois são ricos em água e eletrólitos. Já ossos, gordura e pele oferecem maior resistência.

Com esses dados, calculam-se importantes valores como a porcentagem de gordura corporal e de massa magra, seu gasto energético no repouso e a água corporal.

Saber a composição corporal é diferente de saber somente seu Índice de Massa Corporal (IMC).

O IMC avalia o peso real da pessoa em relação à estatura, mas não fornece informações a respeito do percentual de gordura, nem sua distribuição. Hoje sabemos que indivíduos com elevada quantidade de gordura visceral, mas com IMC normal têm elevado risco para eventos cardiovasculares como Infarto do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral. Ao mesmo tempo, têm maior risco de desenvolver diabetes.

Portanto a bioimpedância pode fornecer informações novas e relevantes a respeito da composição corporal de pessoas magras (ou com IMC normal).

Referência: U.G. Kyle et al. Clinical Nutrition 2004;23:1226