

Entendiendo tus Resultados del Análisis de Composición Corporal

¿Qué es el análisis de Composición Corporal?

El Análisis de Composición Corporal de Reveal usa la impedancia bioeléctrica, considerada uno de los métodos más certeros y accesibles para explorar la grasa corporal, para brindar un reporte detallado que incluye peso, impedancia, porcentaje de grasa corporal, índice de masa corporal, masa de grasa, masa sin grasa, y niveles de hidratación. Esto te permite comprender completamente todo lo que conforma tu peso corporal para que puedas evaluar mejor tu condición física y tu salud.

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El Índice de Masa Corporal es una proporción de altura y peso, y es calculada con la siguiente fórmula: $\text{Peso} \div \text{Altura}$. De acuerdo a las instrucciones del Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre, se recomienda un rango de IMC entre 18.5 y 24.9, y estos números corresponden con los riesgos más bajos para la salud. Un IMC de 25 a 29.9 es considerado sobrepeso, mientras que un IMC de 30 o superior es considerado obeso. Cuanto más alto es el IMC, más alto es el riesgo de condiciones de salud serias crónicas. Sin embargo, como el IMC no toma en consideración la masa muscular en contraposición con la masa de grasa, alguien con un alto grado de músculo (como un atleta o un físico culturista) podría tener un IMC que se considera sobrepeso u obeso aunque esté en forma y saludable.

¿Qué es el Ritmo Metabólico Basal?

El Ritmo Metabólico Basal (RMB) representa el total de energía gastada por el cuerpo para mantener las funciones normales que incluyen la respiración y la circulación en descanso. En otras palabras, el RMB es el número de calorías que quemarías si te quedaras en la cama todo el día. Si has notado que cada año se hace más difícil comer lo que quieras y mantenerte flaca, también has aprendido que tu RMB decrece a medida que envejeces. Así mismo, privándote de comer en la esperanza de perder peso, también hace decrecer tu RMB, una frustración para tus intenciones. Sin embargo, una rutina regular de ejercicio cardiovascular puede incrementar tu RMB, mejorando tu salud y tu apariencia física cuando la habilidad de tu cuerpo para quemar energía se desacelera gradualmente.

¿Qué es la Impedancia?

La Impedancia Bioeléctrica es considerado uno de los métodos más certeros y accesibles para monitorear la grasa corporal. Los músculos, vasos sanguíneos y huesos son tejidos corporales que contienen una gran cantidad de agua que conduce la electricidad fácilmente, mientras que la grasa es un tejido con poca conductividad eléctrica. La impedancia refleja la resistencia del cuerpo a una corriente eléctrica. El resultado es usado en conjunción con tu peso y otros factores para determinar el porcentaje de grasa corporal.

¿Qué es el porcentaje de Grasa?

El porcentaje de grasa es el porcentaje de tu peso total constituido por grasa.

¿Qué es la Masa de Grasa?

La Masa de Grasa es el total de grasa en el cuerpo en libras.

¿Qué es el Total de Agua en el Cuerpo?

El total de Agua en el Cuerpo (TAC) es la cantidad de agua retenida en el cuerpo. El TAC comprende el 50% al 70% del peso total del cuerpo. Generalmente, los hombres tienden a tener más peso en agua que las mujeres debido a mayor cantidad de músculos. Los tejidos magros de músculo contienen alrededor del 75% de agua, la sangre contiene el 83% de agua, la grasa contiene el 25% de agua y los huesos el 22% de agua.

¿Qué es la Masa Libre de Grasa?

La Masa Libre de Grasa (MLG) está comprendida por los músculos, huesos, tejidos, agua, y todas las otras masas libres de grasa en el cuerpo.

¿Qué es un Rango Deseable?

Este es el rango saludable de Porcentaje de Grasa y Masa de grasa basados en tu edad y género.