

# Ανάλυση Σύστασης Σώματος



- Ονοματεπώνυμο:
- Τηλέφωνο:
- Ηλικία:
- Ύψος:
- Στόχος:
- Δραστηριότητα:

Μέτρηση	Βάρος kg	Λίπος %	Μυϊκή Μάζα %	BMI	Σπλαχνικό %	Βασικός Μεταβολισμός

Πίνακας Σωματικού Λίπους*%					
Φύλο	Ηλικία	Αγωνιστικό	Αθλητικό-Φυσιολογικό	Υψηλό	Πολύ Υψηλό
Άντρες	18-39	<8%	8,1%-19,9%	20%-24,9%	>=25
Άντρες	40-59	<11%	11,1%-21,9%	22%-27,9%	>=28
Γυναίκες	18-39	<21,0%	21,0%-32,9%	33,0%-38,9%	>=39%
Γυναίκες	40-59	<23,0%	23,1%-33,9%	34,0%-39,9%	>=40%

\*Ο παραπάνω πίνακας είναι βασισμένος στην έρευνα του HD McCarthy et al, στο International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, και του Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, και έχει κατηγοριοποιηθεί σε τέσσερα επίπεδα από την Omron Healthcare.

Πίνακας Ποσοστού Μυϊκής Μάζας*%					
Φύλο	Ηλικία	Χαμηλό	Φυσιολογικό	Υψηλό	Πολύ Υψηλό
Άντρες	18-39	<33,3%	33,3% - 39,3%	39,4%-44%	>44,1%
Άντρες	40-59	<33,1%	33,1% - 39,1%	39,2%-43,8%	>43,9%
Γυναίκες	18-39	<24,3%	24,4%-30,3%	30,4%-35,3%	>=35,4%
Γυναίκες	40-59	<24,1%	24,2%-30,1%	30,2%-35,1%	>=35,2%

\*Σύμφωνα με τα στοιχεία της Omron Healthcare

Δείκτης Μάζας Σώματος*	
BMI < 18.5	Ελλιποβαρής
BMI 19-24	Φυσιολογικό
BMI 25-30	Υπέρβαρος
BMI 30-35	Παχυσαρκία τύπου I

Οι παραπάνω δείκτες αναφέρονται στις τιμές που προτείνει ο ΠΟΥ, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, για το χαρακτηρισμό της παχυσαρκίας

Επίπεδα Σπλαχνικού λίπους*	Κατάταξη επιπέδου
1-9	0 (Φυσιολογικό)
10-14	+ (Υψηλό)
15-30	++ (Πολύ υψηλό)

\*Σύμφωνα με τα στοιχεία της Omron Healthcare

**Παρατηρήσεις:**

**Επόμενη Μέτρηση:**