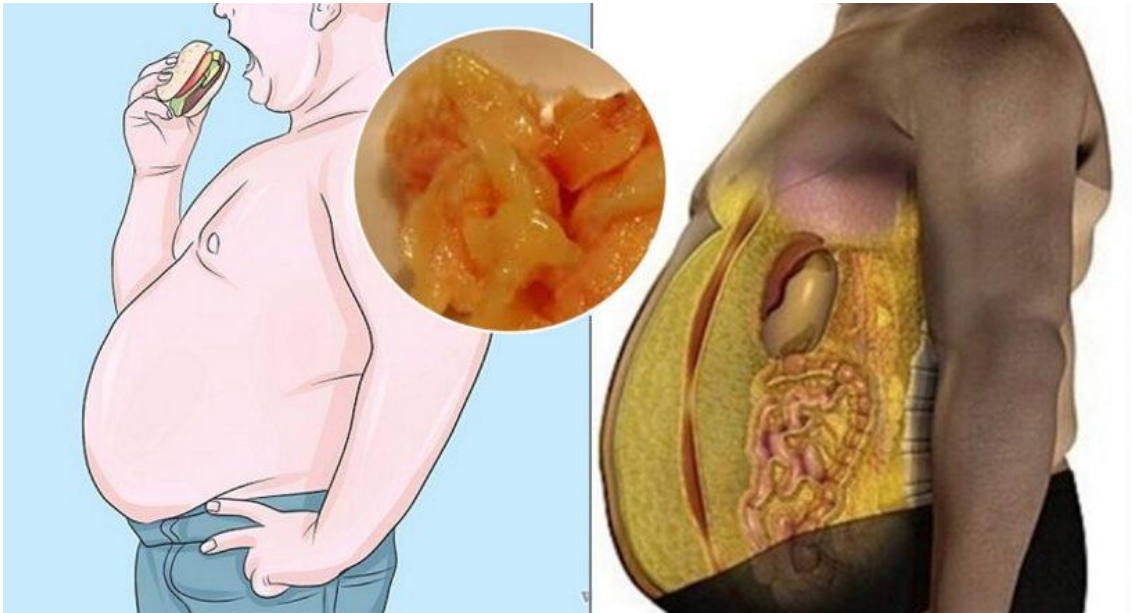


Interpretación informe
TANITA 780 BIOLOGICA

Masa Grasa



La masa grasa es la cantidad total de grasa corporal que tenemos en nuestro cuerpo, expresada en kilogramos. Es fundamental para evaluar la composición real, más allá del peso total.

Qué ocurre si esta alta

- Riesgo de resistencia a la insulina.
- Riesgo cardiovascular
- Dificultades hormonales y metabólicas.
- Inflamación crónica, dolor articular y fatiga.
- Estética corporal menos definida.

Qué ocurre si está muy baja

- Alteraciones menstruales o pérdida de ciclo en mujeres.
- Disminución de la producción hormonal.
- Disminución del rendimiento, inmunosupresión.
- Aumento del riesgo de lesiones.

Masa libre de grasa



Es la que componen: Músculos, huesos, agua corporal, órganos internos, sangre y tejidos conectivos. Es el peso funcional de tu cuerpo: lo que realmente sostiene, mueve y mantiene tus funciones vitales.

Por qué es importante:

- Mayor fuerza y rendimiento.
- Mejor metabolismo basal.
- Menor riesgo de lesiones.
- Mejor sensibilidad a la insulina.
- Mayor longevidad funcional.

Qué pasa si es bajo

- Perdida muscular (sarcopenia)
- Disminución del metabolismo
- Debilidad, fatiga.
- Riesgo de caídas en mayores.
- Peor tolerancia al esfuerzo físico

Beneficios

Tener una masa libre de grasa alta es deseable. Refleja buena cantidad de músculo, densidad ósea y agua corporal. Además, es un indicador de salud metabólica más potente que el IMC o incluso el peso total.

Masa Magra

Termino muy similar a la masa libre de grasa, con una diferencia sutil, no incluye el agua extracelular.

Importancia

Mayor fuerza y potencia física

Mejor capacidad funcional y longevidad.

Metabolismo basal más alto

Mejores resultados en recomposición corporal

Mejor respuesta inmune y hormonal.

Índice de masa muscular

Es el parámetro que calcula la proporción de musculo total, respecto al tamaño corporal, especialmente el musculo esquelético (el que se puede entrenar). Es muy útil para evaluar si tienes una cantidad adecuada de masa muscular para tu estatura y peso.

Que indica cuando esta alto

Buena estructura muscular.

Mejor metabolismo basal

Mayor rendimiento y resistencia.

Mejor composición corporal.

Menor riesgo de lesiones, especialmente en edad avanzada.

...y cuando es bajo

Sarcopenia (envejecimiento muscular)

Mayor riesgo de caídas, fracturas o dependencia.

Menor gasto energético basal.

Dificultad para perder grasa de forma eficiente.

Calidad muscular



Es la capacidad del musculo para generar fuerza por unidad de masa muscular. Un musculo de buena calidad es más compacto, funcional, metabólicamente activo y eficiente. No solo ocupa menos volumen, sino que produce más fuerza, mejora el equilibrio y acelera el metabolismo.

Por qué es importante

Mejora el rendimiento físico

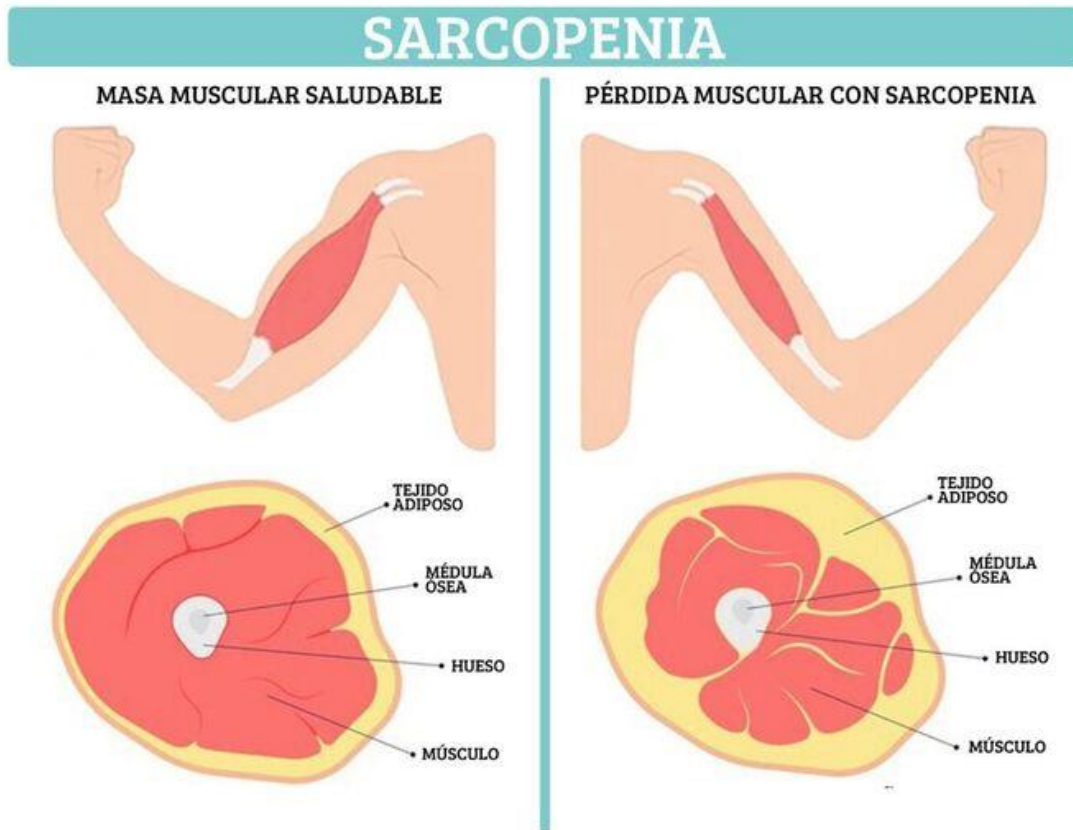
Reduce el riesgo de lesiones.

Aumenta el gasto calórico en reposo.

Favorece la recomposición corporal (más músculo, menos grasa).

Retrasa la sarcopenia y la dependencia funcional en la vejez.

Índice de riesgo de sarcopenia



La sarcopenia es la pérdida progresiva de masa, fuerza y calidad muscular asociada al envejecimiento o al desuso. Es una condición médica reconocida que afecta sobre todo a personas mayores, pero puede empezar a desarrollarse desde los 40 años, si no se previene activamente.

Que implica

Pérdida de fuerza muscular.

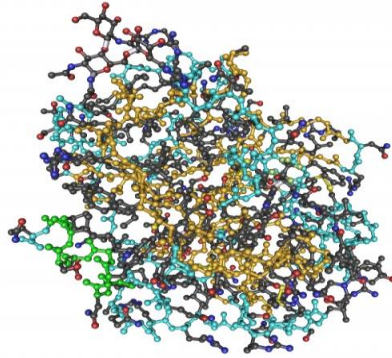
Perdida de potencia y capacidad funcional.

Perdida de la calidad del tejido muscular.

Pérdida de autonomía y movilidad del cuerpo.

Reducción acelerada de la calidad de vida.

Proteínas



Es el parámetro que estima la cantidad total de proteínas corporales expresada en kg, principalmente asociadas al tejido muscular activo, órganos, piel y sangre. Es un indicador importante del estado funcional y estructural del organismo.

Que representa

No representa la cantidad de proteínas que comes, sino la cantidad de proteína corporal estructural.

Si están altas

Buena masa muscular activa.

Nutrición celular.

Fuerte integridad estructural.

Resultado típico en personas jóvenes y entrenadas.

Si están bajas

Pérdida muscular o catabolismo.

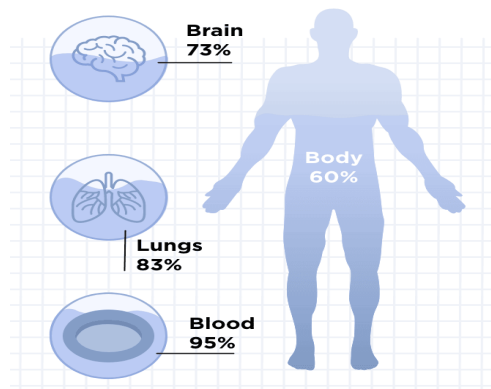
Malnutrición proteica.

Riesgo de sarcopenia

Enfermedades crónicas o estados inflamatorios.

Exceso de grasa con poca masa funcional.

Agua corporal total



Es la cantidad total de agua presente en el cuerpo humano, expresada en porcentaje y kilogramos. Es la clave para interpretar el estado de hidratación, salud celular y función metabólica.

Que indica cuando esta baja

Deshidratación

Estrés celular

Masa muscular insuficiente

Que indica cuando esta alta

Buena hidratación y salud celular

Si es extracelular

Retención de líquidos

Inflamación

Problemas renales o circulatorios

Motivos de su importancia

Es el medio en el que ocurren todas las reacciones metabólicas.

Transporta nutrientes, oxígeno y hormonas.

Regula temperatura corporal y presión osmótica.

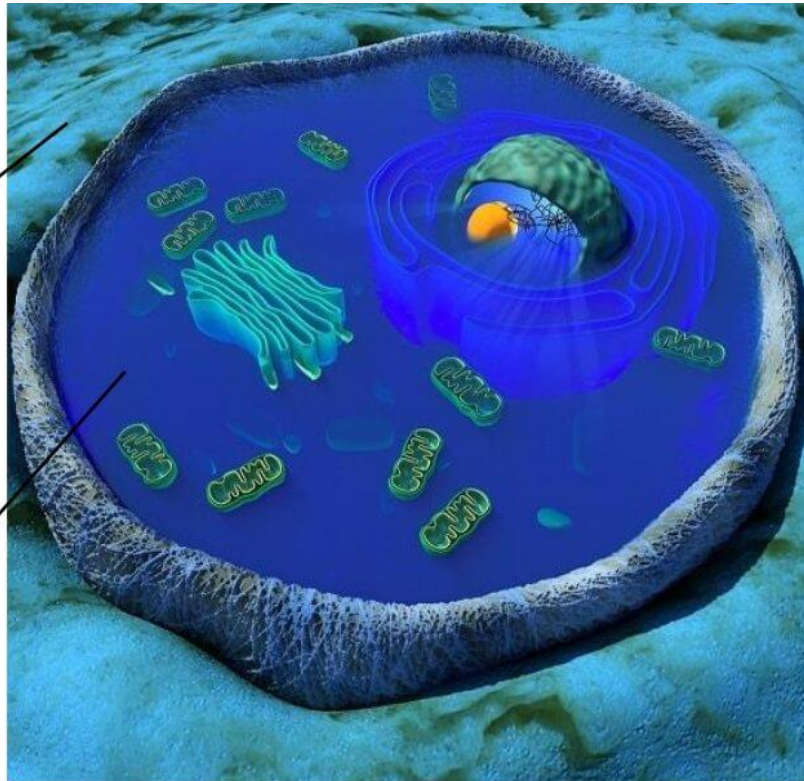
Influye directamente en el rendimiento físico y mental.

Agua extra celular

Líquido extracelular

Líquido intracelular

lifeder.com



Es el agua que se encuentra fuera de las células en el cuerpo. Representa aproximadamente el 30-40 % del total de agua corporal y cumple funciones vitales en el transporte y regulación de procesos fisiológicos.

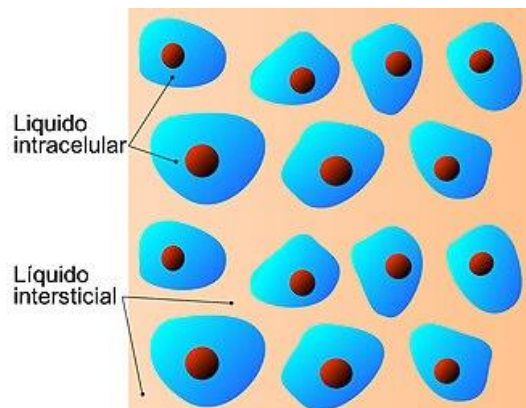
Valores altos

- Retención de líquidos
- Inflamación
- Catabolismo muscular
- Desequilibrio hídrico o mal estado celular

Valores muy altos

- Bajo ángulo de fase
- Reducción de la masa magra funcional
- Posible alteración renal, hepática o linfática

Agua intracelular



Es el parámetro que indica, cuánta agua se encuentra dentro de las células del cuerpo, especialmente en las células musculares. Es el compartimento hídrico más importante y representa aproximadamente el 60% del total de agua corporal.

Funciones vitales

Soporta la actividad metabólica celular.

Permite la síntesis de proteína.

Facilita reacciones bioquímicas y transmisión de señales.

Mantiene la estructura y turgencia celular.

Participa en el transporte de nutrientes y eliminación de toxinas

Que indica cuando está bajo

Menor volumen muscular funcional.

Salud celular comprometida.

Mayor proporción de agua extracelular (retención)

Peor rendimiento físico y recuperación

Que indica cuando esta alto

Buena masa muscular activa.

Alta calidad celular.

Estado anabólico saludable.

Mejor hidratación y metabolismo.

AEC/ACT

Es el parámetro que hace referencia a la relación del agua extra celular (AEC) y el agua corporal.

Que indican valores bajos

Buena hidratación intracelular (dentro de las células musculares)

Indica salud celular, musculatura funcional y bajo nivel inflamatorio.

Que indican valores altos

Exceso de agua extracelular: edema, inflamación, catabolismo muscular o estrés celular.

ECMe/BCMe

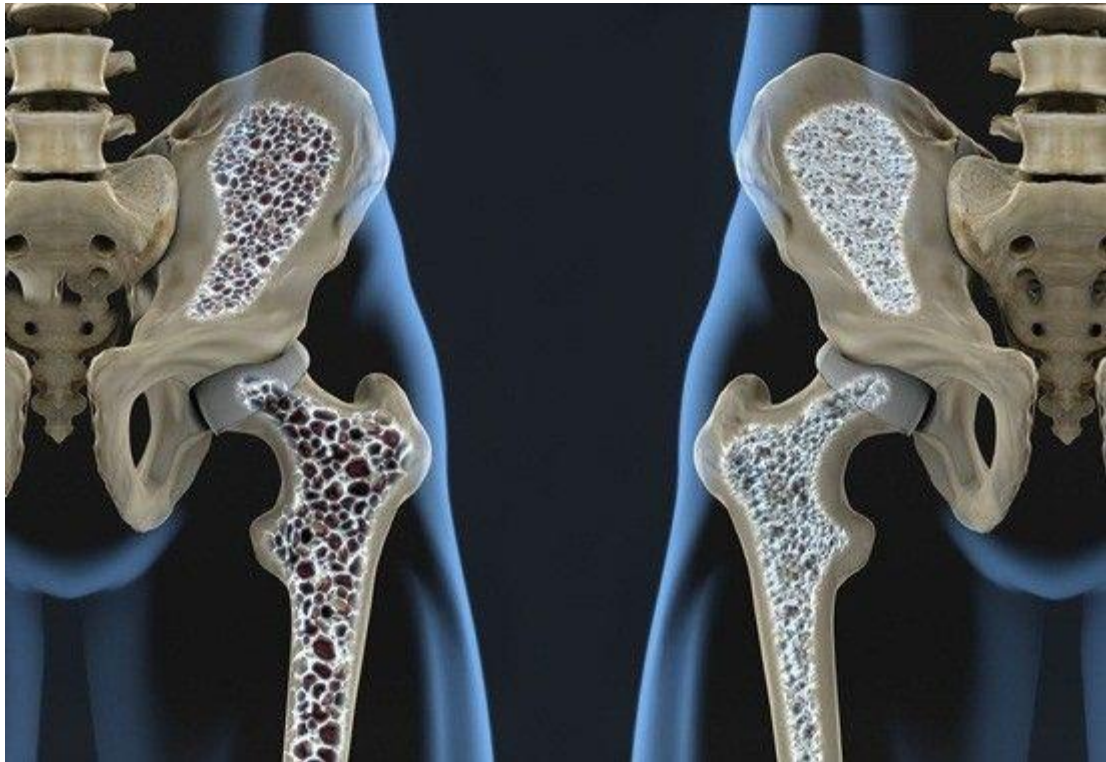
El ECMe es la masa extracelular. Es la parte de tu masa libre de grasa (MLG) que corresponde al agua y otros componentes fuera de las células como plasma sanguíneo o linfa.

El BCMe es la masa celular corporal correspondiente al tejido vivo y metabólicamente activo (principalmente en células musculares y órganos) excluyendo agua extra celular y masa ósea. Indica cuantas células están activamente trabajando en tu organismo.

El índice ECMe/ BCMe expresa la proporción entre ambas. A más ECMe mayor retención de líquidos o inflamación. A menos BCMe estados de debilidad o envejecimiento.

Este ratio es un indicador de salud celular. Un valor BAJO, suele ser señal de buena masa muscular y actividad celular, un valor ALTO puede alertar de problemas.

Mineral óseo



El mineral óseo es la cantidad de minerales presentes en los huesos, especialmente calcio y fósforo, que representan la mayor parte de la densidad ósea.

Se refiere únicamente a la masa mineral del esqueleto, no al peso total del hueso (que incluiría médula, colágeno, agua, etc)

Que indicaría valor bajo

Riesgo de osteoporosis o pérdida de densidad ósea.

Déficit de calcio o vitamina D.

Sedentarismo o falta de impacto mecánico (trabajo de fuerza).

Pérdida de masa muscular.

Que indicaría un valor alto

Buena densidad ósea asociada a:

Entrenamiento de fuerza o impacto.

Buena Nutrición

Edad joven o genética favorable.

Índice de grasa visceral



El índice de grasa visceral es una estimación numérica, que indica la cantidad de grasa acumulada alrededor de los órganos internos, especialmente en la región abdominal. Esta grasa no es visible externamente, pero tiene un gran impacto en la salud metabólica.

La grasa visceral rodea órganos vitales como el hígado, los intestinos, el páncreas y el corazón. A diferencia de la grasa subcutánea (la que se acumula debajo de la piel), no se ve, pero si se siente a nivel sistémico.

Impacto en el sistema

Es altamente inflamatoria.

Libera hormonas y citoquinas perjudiciales.

Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, resistencia a la insulina y algunos tipos de cáncer.

Por qué es importante

Algunas personas delgadas pueden tener grasa visceral elevada, un fenómeno conocido como TOFI (thin outside, fat inside). Por eso, este parámetro es clave para detectar riesgos ocultos, incluso en individuos aparentemente en forma.

Índice de Tasa Metabólica



Es la velocidad metabólica (estimada), que se usa para estimar la energía que su cuerpo consume. Se expresa en una puntuación entre 0 y 16.

Factores que intervienen

Masa muscular.

Edad.

Sexo.

Estatura y peso corporal.

Índice Bajo

Puede reflejar pérdida de masa muscular, dieta hipocalórica prolongada o envejecimiento.

Índice Alto

Suele indicar buena masa muscular o juventud y puede facilitar la pérdida de grasa si se gestiona bien.

Edad metabólica



La edad metabólica es una estimación de la edad a la que corresponde tu tasa metabólica basal. Se calcula comparando tu tasa metabólica real, con el promedio de distintas edades.

Metabolismo basal



El metabolismo basal es la cantidad mínima de energía que tu cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales en reposo absoluto durante 24 horas.

Que funciones intervienen

Latir el corazón.

Mantener actividad cerebral.

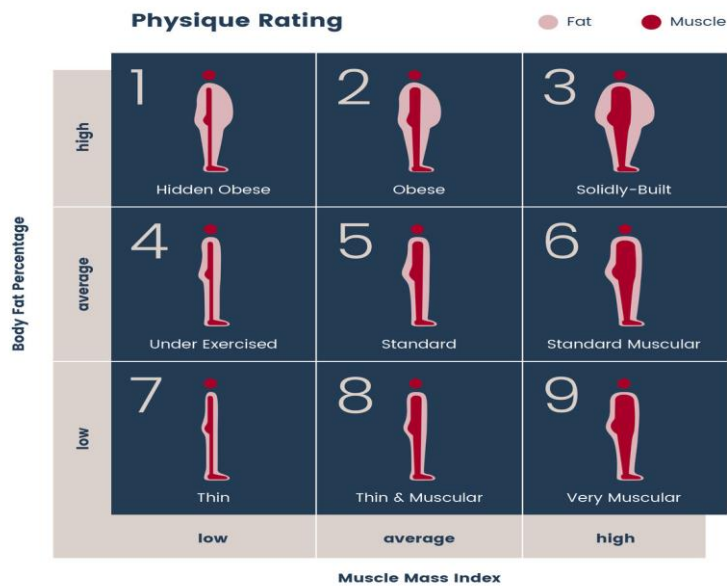
Respirar.

Regular temperatura corporal.

Reparar tejidos y renovar células.

Funcionamiento de órganos y glándulas.

Angulo de fase



El ángulo de fase, es un marcador directo de salud celular y funcionalidad metabólica.

Es una medida eléctrica que refleja la calidad de las membranas celulares y el equilibrio entre agua intracelular y extracelular. Se expresa en grados.

Se calcula

Resistencia: que tal difícil es que la corriente atraviese el cuerpo (asociada al agua)

Reactancia: Capacidad de las membranas celulares para almacenar energía (asociada a la masa celular funcional).

Que indica cuando está bajo

Pérdida de masa muscular funcional, menor cantidad de células vivas activas, común en personas sedentarias, desnutridas o en sarcopenia.

Deshidratación celular, se observa en inflamación crónica o retención de líquidos.

Alteración de membranas celulares, común en procesos degenerativos, envejecimiento y enfermedades crónicas.

Inflamación o estrés oxidativo, presente en estados de enfermedad, sobreentrenamiento o mala alimentación.

Estados clínicos graves, un ángulo menor de 4 grados, puede asociarse a enfermedades oncológicas, insuficiencia hepática, VIH o convalecencias severas.