



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

BIOIMPEDANCIA ELECTRICA

Hola amigos lectores de la Asociación de Físicoconstructivismo y Fitness del Distrito Federal a continuación hablaremos de la BIOIMPEDANCIA ELECTRICA, les explicare cual es el funcionamiento y los beneficios de esta indispensable herramienta que para muchos entrenadores deportivos y nutriólogos de México ha sido un método indispensable para el buen desarrollo de evaluaciones morfo funcionales, lo cual ha beneficiado tanto a atletas como a personas dedicadas al cuidado de la salud.

La bioimpedancia eléctrica se fundamenta en la oposición de las células, los tejidos o líquidos corporales al paso de una corriente eléctrica generada por un aparato.

La masa libre de grasa, como los músculos, huesos, etc. tiene la mayor parte de fluidos y electrolitos corporales. De esta forma, la masa libre de grasa favorece esa corriente eléctrica debido a que sus elementos son buenos conductores (baja impedancia).

La masa grasa tiene una alta impedancia, es decir, ofrece una mayor resistencia al paso de esta corriente por la carencia de fluidos.

De manera que este aparato proporciona una estimación directa del agua corporal total y de ahí se estima de forma indirecta la masa libre de grasa y la masa grasa, a través de formulas preestablecidas.

Podemos destacar que este tipo de báscula es segura, barata, portátil, requiere poca experiencia y es fácil de utilizar.

Para conseguir el mayor grado de eficacia en el resultado se debe seguir un protocolo previo orientado a los niveles de líquido corporales.

Se debe evitar el alcohol en las 48 horas previas a la medición, evitar el ejercicio intenso hasta 12 horas antes, no comidas pesadas hasta 4 horas antes y nada de consumo de diuréticos durante la semana previa.

Existen otras técnicas como la del adipometro o plicometro que son todavía técnicas un poco más precisas.

El plicometro es una especie de pinza con dos brazos con los que se cogen los pliegues corporales, y con una escala de medición. Con las medidas de los pliegues y a través de unas fórmulas científicas ya establecidas el antropometrista calcula el porcentaje de grasa corporal de una forma más precisa.

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM