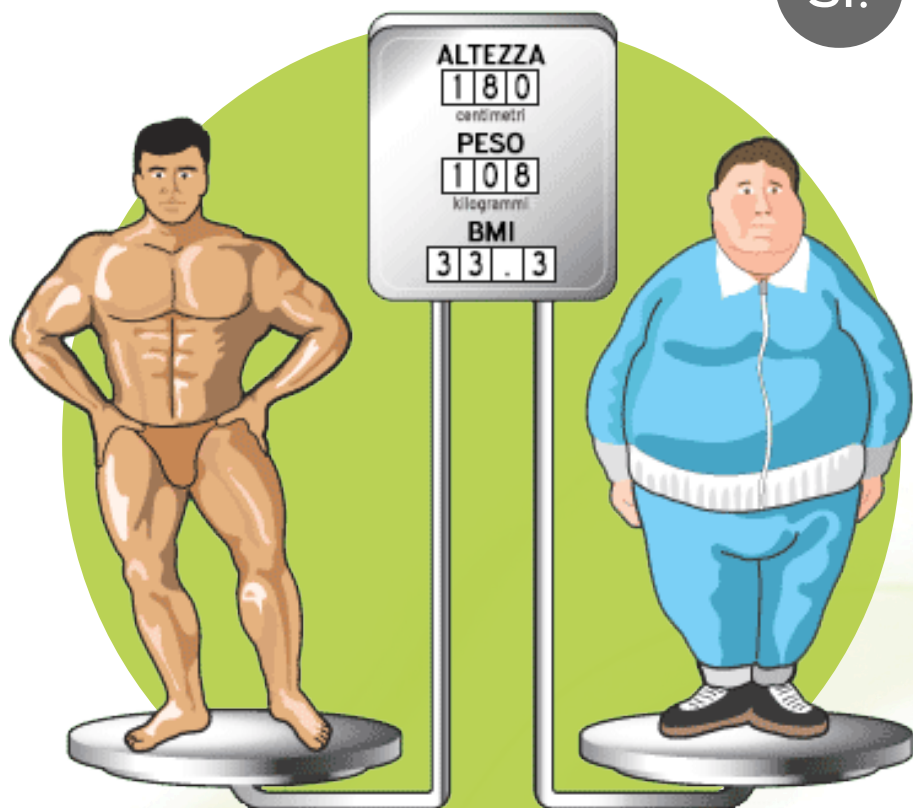


# IL MIO CORPO: COME È FATTO?

A integrazione dell'IMC, per valutare il proprio stato nutrizionale è utile studiare anche la **composizione corporea**.

Due persone della stessa altezza e con lo stesso peso possono avere una **composizione corporea diversa?**

Sì!



riadattato da HowStuffWorks

Con il modello di suddivisione semplice l'organismo viene diviso in due compartimenti:

## MASSA GRASSA

FAT MASS  
È costituita dalla totalità dei lipidi presenti in tutto l'organismo.

## MASSA MAGRA\*

FAT FREE MASS  
È costituita da muscoli, ossa, acqua, organi interni, tessuto connettivo.

\*La Massa Magra cambia in base al sesso (la donna ha fisiologicamente una percentuale di massa grassa maggiore dell'uomo), al tipo di alimentazione, a particolari condizioni di salute, alle fasi della vita, all'accumulo di liquidi o allo stato di idratazione.

La composizione corporea può essere valutata con molteplici modalità di misurazione.

Conoscere e confrontare nel tempo la composizione corporea permette anche di interpretare correttamente le variazioni del proprio peso.

Come il peso anche la composizione corporea può cambiare nel tempo!