

Биоимпедансометрия или биоимпедансный анализ — представляет собой метод диагностики состава тела человека, посредством измерения электрического сопротивления участков тела в разных частях организма. Суть биоимпедансометрии заключается в прохождении через тело слабого электрического заряда, который разные ткани нашего организма (мышечная, жировая, костная и т.д.) пропускают по-разному. В результате, в зависимости от интенсивности прохождения заряда через различные участки тела, компьютер формирует общую картину содержания в нашем теле жировой, мышечной, минеральной и водно-солевой массы. Процедура является абсолютно безболезненной. Это исследование дает возможность получить достоверные оценки жирового, белкового и водного обмена и ряда метаболических процессов организма. Большинство людей проводят биоимпедансное исследование для того, чтобы четко понимать соотношение в организме таких веществ, как: вода, мышечная масса, количество жира, а также для возможности объективного оценивания обмена веществ.

Вдобавок ко всему прочему, биоимпедансометрия осуществляется для выявления различных состояний организма, таких как истощение, фитнес-стандарт, норма, избыточный вес или ожирение. Очень часто биоимпедансный анализ представляет особый интерес для тех, кто хочет изменить или откорректировать форму своего тела, понять, насколько эффективны его тренировки и не наносят ли они вреда организму.

Для измерений используются специальные устройства – биоимпедансные анализаторы состава тела с программным обеспечением. В результате исследования вы получаете таблицу, в которой отражены следующие показатели:

- Индекс массы тела – соотношение веса и роста. Этот показатель не является достаточно информативным, так как не учитывает наличие “скрытого ожирения”. Это ожирение, при котором индекс массы тела может говорить о нормативной жировой массе, но после прохождении биоимпедансного измерения выявится, что количество жировой клетчатки превышает норму;
- Жировая масса – общее содержание жира в организме;
- Тощая масса – масса тела без жира (мышцы, кости, вода);
- Активная клеточная масса - метаболическая ткань – компоненты, имеющие в своём составе Калий, Натрий, Хлор, Кальций, и др. микроэлементы;

- Скелетно-мышечная масса показатель, характеризующий общий уровень физического развития человека;
- Общая жидкость – это сумма клеточной и внеклеточной жидкости. При помощи этого показателя можно выявить задержку жидкости в организме и наличие отёков, как видимых внешне, так и скрытых;
- Соотношение: талия/бедра. Этот показатель указывает на риск развития метаболического синдрома;
- Классификация по проценту жировой массы (или степень ожирения) – истощение, “фитнесс-стандарт”, норма, избыток массы тела, ожирение.

Биоимпедансный анализ является абсолютно безвредной процедурой, но имеет свои особенности:

- Процедуру необходимо проводить натощак, или через 1,5 – 3 часа после принятия пищи и/или питья, в зависимости от интенсивности обмена веществ. Вода легче проводит электричество и, если человек пил много воды перед процедурой, то показатели покажут более высокий процент жира в организме, чем его есть на самом деле.
- Исследование проводится лежа на спине в состоянии покоя. На верхнюю и нижнюю конечность одноименной стороны тела накладывают специальные датчики. Процедура измерения занимает 1,5-2 минуты;
- Биоимпедансометрия строго противопоказана людям с кардиостимуляторами;
- Биоимпедансное исследование не рекомендуется беременным женщинам из – за отсутствия данных о возможном отрицательном влиянии исследования на организм матери и будущего ребенка.