

## UTILIZZARE LE CIRCONFERENZE A SCOPO VALUTATIVO

Anzitutto, perchè le misurazioni siano il più corrette possibile, il metro dovrà essere sempre tenuto in maniera perfettamente orizzontale, stringendolo moderatamente.

Si consiglia sempre di ripetere la medesima misurazione 3 volte e calcolarne poi la media.

Qui in figura sono riportati i punti dove effettuarle correttamente

### Punto di Misura

#### Petto

La misurazione viene effettuata orizzontalmente in linea con i capezzoli.

#### Addome

La misurazione viene effettuata orizzontalmente a circa 1 cm. sopra l'ombelico.

#### Anche

La misurazione viene effettuata orizzontalmente a gambe chiuse includendo i glutei.

#### Coscie

La misurazione viene effettuata orizzontalmente appena sotto i glutei all'inizio dell'arto.

#### Braccio

La misurazione viene effettuata orizzontalmente nel punto intermedio tra la spalla ed il gomito avendo il palmo rivolto in avanti ed il braccio disteso.

#### Avambraccio

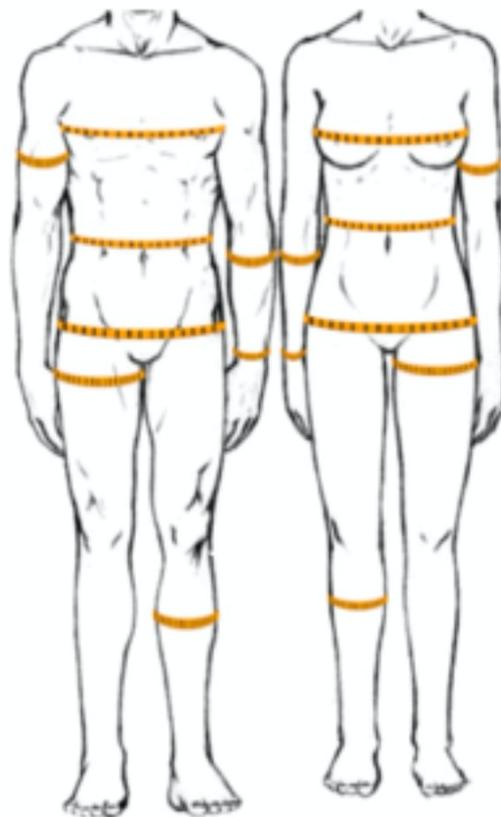
La misurazione viene effettuata orizzontalmente nel punto di circonferenza massima vicino al gomito avendo il palmo rivolto in avanti ed il braccio disteso.

#### Polso

La misurazione viene effettuata orizzontalmente nel punto di circonferenza massima.

#### Polpaccio

La misurazione viene effettuata orizzontalmente nel punto intermedio tra il ginocchio e la caviglia nel punto di massima circonferenza.



Una prima circonferenza che si può rilevare è quella addominale.

In particolare, in una donna:

- valori superiori ad 80 cm sono indice di obesità viscerale e si associano ad un "rischio moderato"
- valori superiori ad 88 cm sono associati ad un "rischio accentuato"

Tenere monitorata tale circonferenza nel tempo è molto importante, in quanto un suo aumento riflette una crescita del grasso addominale

Un'altra circonferenza da poter misurare è quella del collo, utile anch'essa per valutare la distribuzione del tessuto adiposo nella parte superiore del corpo. In relazione al suo valore una persona è considerata:

- **SOVRAPPESO** se la circonferenza del collo è compresa tra 34 e 36,4 centimetri
- **OBESA** se tale valore è  $\geq$  a 36,6 centimetri

Un'altra ancora è quella relativa al polso, misurata immediatamente sotto i processi stiloidei del radio e dell'ulna.

Questa misurazione può essere utilizzata poi nella seguente formula:

$$\text{morfologia} = \text{statura (cm)} / \text{circonferenza polso (cm)}$$

confrontando il dato ottenuto con i riferimenti elencati in tabella.

#### TIPOLOGIE DI COSTITUZIONE

Costituzione	Uomini	Donne
Longilinea	più di 10,4	più di 10,9
Normolinea	9,6 - 10,4	9,9 - 10,9
Brevilinea	meno di 9,6	meno di 9,9

La formula di Lanzola, invece, utilizza la statura, il sesso e la circonferenza del polso per fornire una stima del peso forma che dovrebbe avere la cliente:

- polso > 18cm => Peso = 68 x altezza (m) - 51.5
- polso 14-18 cm => Peso = 68 x altezza (m) - 58.0
- polso < 14 cm => Peso = 68 x altezza (m) - 61.0

La circonferenza del braccio, invece, fornisce una rapida stima della massa muscolare della donna, monitorando il grado di ipertrofia del soggetto e valutare, nel tempo, l'acquisto o la perdita di massa magra.

Il valore, per non destare preoccupazioni di malnutrizione, dovrebbe aggirarsi intorno ai 28 cm (con un'approssimazione di 6 cm in più o in meno)

Un'ultima circonferenza rilevabile che potrebbe individuare il biotipo della cliente è quella della caviglia, dove:

- una circonferenza superiore ai 23 cm indicherà un biotipo **ENDOMORFO**
- una circonferenza inferiore ai 22 cm indicherà un biotipo **ECTOMORFO**
- una circonferenza tra i 22 ed i 24 cm indicherà un biotipo **MESOMORFO**