**Monitor sastava tijela – Tanita (antropometrija)**

**Zašto kontrolirati sastav tijela?**

Monitori sastava tijela doprinose zdravijem životu, dajući nam uvid u ključne indikatore zdravlja, koji nam omogućuju kontrolu učinka našeg promijenjenog stila života:

* Utjecaj promjene prehrane na tijelo- osigurava da se hranite zdravo
* Fino podešavanje fitnes programa kontrolom mišićne mase i BMR (osnovne metaboličke vrijednosti)
* Kontrola visceralnog tkiva, ključnog indikatora dijabetesa tipa 2 ili srčane bolesti
* Postavljanje ciljanog sastava tijela i kontrola napredovanja prema tom cilju

**Kako radi monitor sastava tijela?**

Tanita monitori sastava tijela izračunavaju sastav vašeg tijela jedinstvenom, naprednom tehnologijom trostruke frekvencije. Sigurni, slabi električni signali prolaze kroz tijelo putem patentiranih Tanita nožnih elektroda na platformi monitora. Signal vrlo lako prolazi kroz tekućine u mišićima i drugim dijelovima tijela, no masno tkivo mu pruža otpor jer sadrži vrlo malo vode. Taj otpor zovemo impedancijom. Za izračunavanje sastava vašeg tijela, očitavanja impedancije se zatim unose u matematičke formule, dobivene medicinskim istraživanjima.

Ovom metodom TANITA može izmjeriti distribuciju masnog tkiva i mišićne mase unutar tijela, a koristeći segmentalni analizator sastava tijela možemo ustanoviti raspodjelu masnog tkiva i mišićne mase unutar **svih pojedinih ekstremiteta i trupa.**

**Što nam govori indeks tjelesne mase-BMI (body mass index)?**

Stanje uhranjenosti osobe početno se procjenjuje mjerenjem težine i visine. Odnos između težine i visine naziva se indeks tjelesne mase-BMI. Vrijednosti preporučenog BMI-a iste su za oba spola, on iznosi od 18,5 – 24,9kg/m2 prema klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije . Vrijednosti BMI-a ispod 18,5 upućuju na pothranjenost, 25,0 – 29,9 na prekomjernu tjelesnu masu, a više od 30,0 na pretilost.

Temeljem BMI-a nije moguće donijeti zaključke o sastavu tijela ili proporciji težine koja se odnosi na mišiće, masti i vodu.

**Što je postotak potkožnog masnog tkiva-PMT?**

Postotak potkožnog masnog tkiva je količina PMT u odnosu na težinu tijela. Preporučene vrijednosti potkožnog masnog tkiva različite su u odnosu na dob, spol i tjelesnu aktivnost osobe. Redukcijom prevelike razine PMT smanjuje se rizik od visokog krvnog tlaka, srčanih bolesti, dijabetesa i dr.

**Što je ukupni postotak tjelesne vode? TBW**

Udio ukupne vode u tijelu (TBW) iznosi oko 60% tjelesne težine zdrave odrasle osobe. Taj udio opada prema starosti. Kod zdrave osobe, 2/3 ukupne tjelesne vode nalazi se unutar somatskih stanica, tzv. unutarstanična tekućina ICW, dok se 1/3 ukupne tjelesne vode nalazi izvan stanica, tzv.izvanstanična tekućina ECW. Hidratacija pokazuje raspodjelu vode u tijelu.

**Što je razina visceralnog masnog tkiva?**

Visceralno masno tkivo se nalazi u abdominalnoj šupljini a okružuje vitalne organe u trupu (abdominalnom području). Održavanjem zdrave razine visceralnog masnog tkiva smanjuje se opasnost od bolesti kao što su srčane bolesti, visokog krvnog tlaka, dijabetesa tipa 2…

Raspon od 1 do 12 – zdrav raspon visceralnog masnog tkiva

Raspon od 13 do 59- prevelika vrijednost visceralnog masnog tkiva

**Što je to bazalni metabolizam BMR?**

Bazalni metabolizam je minimum potrebne energije za dnevno održavanje tjelesnih funkcija u stanju odmora a uključuje održavanje tjelesne temperature, disanje, rad srca, živčanog sustava, jetre i ostalih organa. Bazalni metabolizam ovisi o dobi, težini, visini i spolu osobe i ima udio od oko 60-70% u ukupnoj potrošnji energije.

**Što je to metabolička starost?**

Ova funkcija izračunava vaš BMR i prosječnu dob povezanu s takvim tipom metabolizma.  
Ako je vaša metabolička starost viša od vaše stvarne dobi to indicira da trebate poboljšati brzinu vašeg  
metabolizma. Pojačanim vježbanjem izgradit ćete mišićno tkivo koje će ubrzati vaš metabolizam.

**Omjer struka i kukova –WHR**

Jednostavna metoda koja se najčešće koristi za ocjenu raspodjele masnog tkiva po pojedinim dijelovima tijela je omjer opsega bokova i struka - WHR (eng. Waist to hip ratio). WHR računa se na način da se opseg struka podijeli s opsegom bokova. Za žene, idealan omjer je od 0.71 do 0.85, a  
za muškarce od 0.78 do 0.94.

**Što je to fazni kut?**

Fazni kut je mjera za količinu i kvalitetu somatskih stanica. Veće vrijednosti faznoga kuta upućuju na dobro zdravlje, a niske vrijednosti ukazuju na lošiji status zdravlja. Vrijednost varira od pojedinca do pojedinca, a s godinama se smanjuje vrijednost faznog kuta.

**Što je to sarkopenija indeks SMI?**

Sarkopenija, odnosno smanjena mišićna masa i snaga, pojam je koji se više ne veže samo uz stariju dob. Utvrđeno je kako ju može prouzročiti i niz drugih čimbenika, među kojima je i prisutnost pojedinih vrsta bolesti.