

VALUTAZIONE PLICO-ANTROPOMETRICA DI BASE

NOME

ETA'

SESSO

ALTEZZA

NUMERO PLICHE VALUTATE : 4

pliche valore(mm)

tricipitale	6,2
bicipitale	3,8
sottoscapolare	7
pettorale	0
medioascellare	0
sovrailiaca	7
addominale	0
anteriore coscia	0
surale mediale	0
0	0
somma 4 pliche	24
somma 6 pliche	13,2
somma 3 pliche	13,2

TABELLA RISULTATI

$BF(\%) = (495/D) - 450$

ETA'	UOMINI (MASSA GRASSA)	DONNE
<17	14,98414923	19,47761573
17-19	10,44511721	16,39959434
20-29	10,09248437	16,56788763
30-39	13,86687497	19,16289466
40-49	14,62067797	21,95398116
>50	15,23363367	23,74025472

misura polso=

Circ. reale	Crc.ideale (formula di Callum)	
	0	PETTO
	0	GAMBA
	0	VITA
	0	FIANCHI
	0	BRACCIO

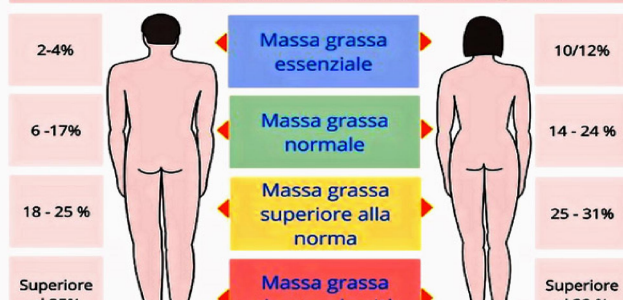
BMI=peso kg / h*h (in m)

Peso corporeo	BMI	Rischio di malattia
Sottopeso	<18,5	Basso
Normale	18,5 - <25	Medio
Sovrappeso	25 - < 30	Aumentato
Obesità		
classe I	30 - < 35	Alto
classe II	35 - <40	Molto alto
classe III	>=40	Estremamente alto

CIRCONFERENZA ADDOMINALE

Maschi	Rischio	Femmine
<94 cm	Basso	<80 cm
Da 94 a 101,9 cm	Medio	Da 80 a 87,9 cm
≥102 cm	Alto	≥88 cm

Valori di riferimento dell' indice di massa grassa:



C PERCENTUALI IDEALI DI MASSA GRASSA

	M. Buono	Buono	Medio	Scarso	M. Scarso
UOMO					
18/25 anni	4-8	9-12	13-18	19-25	oltre 26
26/35 "	8-13	14-17	18-22	23-27	" 28
36/45 "	10-16	17-20	21-25	26-28	" 29
46/55 "	12-18	19-22	23-26	27-30	" 31
< 56 "	15-19	20-23	24-26	27-30	" 31
DONNA					
18/25 anni	13-18	19-22	23-26	27-30	" 31
26/35 "	13-19	20-23	24-28	29-34	" 25
36/45 "	15-20	21-25	26-30	31-35	" 36
46/55 "	18-23	24-27	28-32	33-37	" 38

DATA