

## Vizsgálati eredmény magyarázata

Itt nyújtunk segítséget Önnek abban, hogy a leletét akár saját maga is értékelje. **Természetesen a vizsgálatot követően a lelet értékelése közösen a vizsgált személlyel is megtörténik !**

A BMI index alapján nem határozható meg pontosan, hogy az egész testünk mennyi zsírt, vagy izomszövetet tartalmaz. A hasüreg belsejében kialakult zsír felhalmozódása összefüggésbe hozható a szívinfarktussal, az agyvérzéssel, az érelmeszesedéssel, a cukorbetegséggel, a magas trigliceridértékekkel illetve a metabolikus szindrómával.

Aki azt gondolja, hogy a testsúlya az egyetlen fontos mérőszám, amely megmutatja, milyen formában van, az téved. Hiszen pusztán a kilogrammok számából nem derül ki, milyen arányban zsíros vagy izmos a testünk. Egy nyolcvan kilós férfi lehet elhízott vagy csupa izom is – ennek a pontos kiderítésére szolgál a teljes testösszetétel mérés.

Ha példának vesszünk egy rendszeresen sportoló nőt, akinek a testsúlyát jelentős részben az izomtömege teszi ki, könnyen elképzelhető, hogy alatta többet mutat a mérleg, mint egy fogyókúrázó, de nem sportoló nő alatt, hiszen ő csupán az izomtömegéből veszített. Ebben az esetben hiába mennek lefelé a kilók, a testzsír-százalék növekszik, mert a zsír nagyobb arányban lesz jelen a kisebb testsúlynál is.

A testben lévő zsírra szükség van, hiszen ez párnázza ki a vázrendszert, védi a belső szerveket, részt vesz a test hőmérsékletének szabályozásában, és tárolja a vitaminokat. Ráadásul az „éhezés” időszakában (amely szerencsés esetben nem a rossz körülmények miatt adódik) a tartalékok segítenek a szervezet önellátásában. Vagyis a cél nem a zsír teljes kiiktatása a szervezetből, csupán az egészséges szintre csökkentése.

A test zsírtartalmát befolyásolja a nem és az életkor is, ezt figyelembe véve az alábbiak szerint alakulnak az arányok.

<i>Nők</i>	<i>túl vékony</i>	<i>egészséges</i>	<i>túlsúlyos</i>	<i>elhízott</i>
<i>20-39 év</i>	<b>-21%</b>	<b>22%-33%</b>	<b>34%-39%</b>	<b>39%-</b>
<i>40-59 év</i>	<b>-23%</b>	<b>24%-34%</b>	<b>35%-40%</b>	<b>40%-</b>
<i>60 év -</i>	<b>-24%</b>	<b>25%-35%</b>	<b>36%-42%</b>	<b>42%-</b>
<i>Férfiak</i>	<i>túl vékony</i>	<i>egészséges</i>	<i>túlsúlyos</i>	<i>elhízott</i>
<i>20-39 év</i>	<b>-8%</b>	<b>9%-20%</b>	<b>21%-25%</b>	<b>25%-</b>
<i>40-59 év</i>	<b>-11%</b>	<b>12%-22%</b>	<b>23%-28%</b>	<b>28%-</b>
<i>60 év -</i>	<b>-13%</b>	<b>14%-25%</b>	<b>26%-30%</b>	<b>30%-</b>

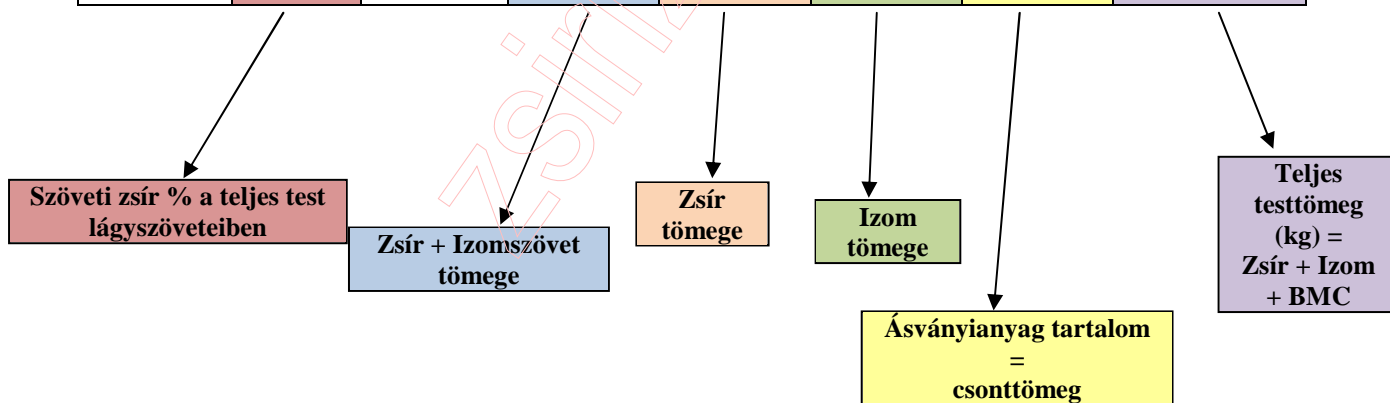
( PÉLDA LELET : 45 éves, 58,2 kg súlyú nő )

Az Ön által megkapott lelet alapja a testfelépítést bemutató táblázat. Jelen táblázatban az értékek alá írtuk a lényegi elemeket.

További információ: <http://zsirizom.hu/>

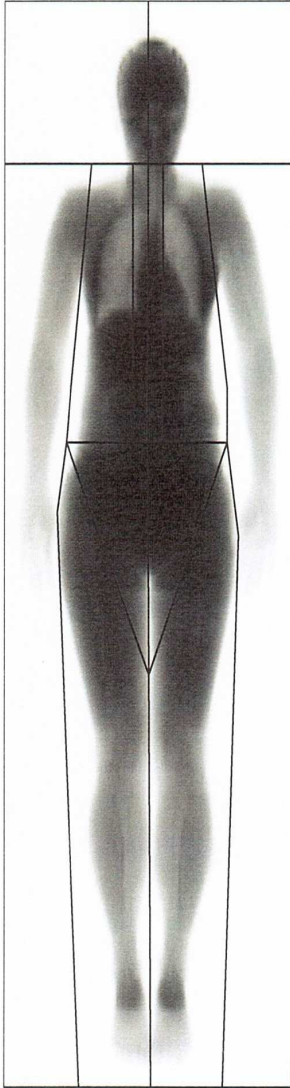
## Testfelépítés

Régió	Szövet (%Zsír)	Régió (%Zsír)	Szövet (g)	Zsír (g)	Izom (g)	BMC (g)	Teljes tömeg (kg)
Bal kar	27,5	26,2	2 785	767	2 018	141	-
Bal láb	34,7	33,4	9 705	3 365	6 340	356	-
Bal törzs	30,2	29,5	14 002	4 224	9 777	328	-
Bal teljes	30,3	29,2	28 717	8 705	20 012	1081	-
Jobb kar	27,5	26,2	2 715	748	1 967	139	-
Jobb láb	34,7	33,4	9 725	3 371	6 354	368	-
Jobb törzs	30,2	29,6	13 459	4 066	9 392	293	-
Jobb teljes	30,7	29,7	27 409	8 420	18 989	983	-
Karok	27,5	26,2	5 500	1 515	3 985	280	-
Lábak	34,7	33,4	19 430	6 736	12 694	723	-
Törzs	30,2	29,5	27 461	8 291	19 170	621	-
Android	33,7	33,3	4 007	1 349	2 658	44	-
Gynoid	42,1	41,2	9 584	4 032	5 552	213	-
<b>Teljes</b>	<b>30,5</b>	<b>29,4</b>	<b>56 126</b>	<b>17 125</b>	<b>39 001</b>	<b>2064</b>	<b>58,2</b>

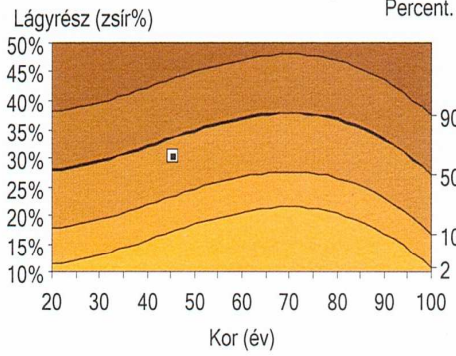


Mint látható, a 30,5 %-os testzsír ( 45 éves kornak és 58,2 kg testsúly mellett ) a korábban leírt táblázat alapján az egészséges tartományban helyezkedik el. Azonban az Android (hastájék) és Gynoid (csípőtájék) %-os értéke magas értéket mutat. A hasúri zsír felhalmozódása rizikótényező lehet egyes betegségek kialakulásánál. A has körfogat csökkentésével, főképp az egészséges táplálkozással és sportolással jelentősen csökkenthető a szív-érrendszeri betegségek veszélye.

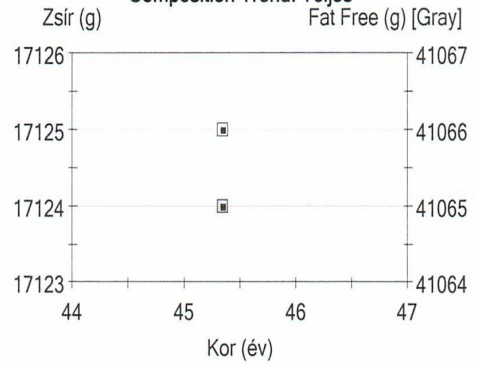
Teljes test Tissue Quantitation



Referencia összetétel: Teljes



Composition Trend: Teljes



Trend: Teljes

Mérve ( dátum)	Kor (év)	Szövet (%Zsír)	Percent. <sup>2,3</sup>	T. tömeg (kg)	Régió (%Zsír)	Szövet (g)	Zsír (g)	Izom (g)	BMC (g)	Fat Free (g)
2012.08.21.	45,3	30,5	35	58,2	29,4	56 126	17 125	39 001	2 064	41 065

Trend: Fat Distribution

Mérve ( dátum)	Kor (év)	Android (%Fat)	Gynoid (%Fat)	A/G Ratio	Total Body (%Fat)
2012.08.21.	45,3	33,7	42,1	0,80	30,5

Megjegyzés:

World Health Organization BMI Classification

Body Mass Index (BMI) = 20,6

