



Dott.  
Pier Luigi  
**Rossi**

## TEST ADIPOSITÀ PIER LUIGI ROSSI



Dott.  
Pier Luigi  
**Rossi**

### Impara a conoscere il tuo grasso

Conoscere l'entità della **massa grassa corporea**, è centrale per determinare la **salute metabolica e immunitaria** di ognuno di noi.

Per determinare questo importante parametro non basta pesarsi o calcolare il BMI. Serve qualcosa di più, vediamo quali sono gli Indici di Adiposità utili a comprendere la nostra salute metabolica e cardio-vascolare. Il **BAI Index**, l'indice di adiposità corporea, grazie al quale possiamo conoscere la percentuale di massa grassa nel nostro corpo. Il **WHtR Index** ci indica la distribuzione della massa grassa nel nostro corpo. Il **TyG Index** è un indicatore specifico per la sindrome metabolica.

### BAI Index (Indice adiposità corporea)



Conoscere l'entità della **massa grassa corporea**, è centrale per determinare la **salute metabolica e immunitaria** di ognuno di noi. Per determinare questo importante parametro non basta pesarsi o calcolare il BMI. Serve qualcosa di più, il **BAI**, l'**indice di adiposità corporea**, grazie al quale possiamo conoscere ancora meglio il nostro corpo.

Calcola

### WHtR Index (Indice della distribuzione di massa grassa)

Compreso quanto **grasso** abbiamo, cerchiamo di capire dove si trova nel nostro corpo con il **WHtR Index**. La **salute metabolica**, infatti, dipende anche da come questo è distribuito. Il **rapporto tra circonferenza addominale e altezza** ci indica proprio questo, e ci permette di calcolare il rischio cardiovascolare e metabolico.



Calcola

### TyG Index (Indice Trigliceridi-Glucosio)



Trigliceridi e **glicemia** sono dei valori da tenere sotto controllo per prevenire patologie cardiovascolari e metaboliche. Ma quanto è alto il nostro rischio cardio-metabolico? Scopriamolo calcolando il **TyG Index**.

Calcola



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

