TANIA BATTISTI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Consulenza nutrizionale online

Per garantire un piano nutrizionale personalizzato ed efficace, durante la consulenza online il paziente dovrà effettuare alcune misurazioni corporee in autonomia.

Di seguito trovi una guida pratica e dettagliata per eseguirle correttamente.

GUIDA ALLE MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE

Prima di iniziare, segui questi 5 consigli.

- Utilizza un metro da sarta flessibile
- Posizionati in piedi, rilassato, con i piedi leggermente divaricati
- Mantieni una respirazione naturale, senza trattenere il fiato
- Il metro deve essere aderente al corpo, ma non stretto
- Effettua le misurazioni senza vestiti o con abbigliamento molto leggero

CONSIGLI UTILI

- Annota subito ogni misurazione
- Effettua le misurazioni sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni
- Esegui due misurazioni per ogni punto e calcola la media
- Se possibile, utilizza uno specchio per verificare che il metro sia ben allineato

TANIA BATTISTI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

1- Circonferenza Vita

Punto di riferimento

Individua il punto a metà tra l'ultima costola
e la cresta iliaca del bacino. Generalmente coincide
con la parte più stretta del tronco.

Come misurare

Posiziona il metro in orizzontale attorno alla vita
Rilassa l'addome
Effettua la misurazione alla fine di una normale
espirazione

2- Circonferenza Addome

Punto di riferimento

All'altezza dell'ombelico (o leggermente sopra),
nella parte centrale dell'addome.

Come misurare

Mantieni il metro parallelo al pavimento
Non contrarre l'addome durante la misurazione

3- Circonferenza Fianchi (o Glutea)

Punto di riferimento

Nel punto di massima sporgenza dei glutei.

Come misurare

Tieni le gambe unite
Posiziona il metro attorno al bacino nel punto più
largo
Assicurati che il metro sia perfettamente orizzontale

4- Circonferenza Braccio

Punto di riferimento

Braccio dominante.
Individua il punto a metà tra la spalla (acromion) e il gomito (olecrano).

Come misurare

Lascia il braccio rilassato lungo il fianco
Avvolgi il metro attorno al punto individuato

5- Circonferenza Coscia

Punto di riferimento

Nel punto più alto e più largo della coscia, circa 2–3 cm sotto la piega del gluteo.

Come misurare

Rimani in piedi con il peso distribuito su entrambe le gambe
Mantieni il metro in posizione orizzontale

