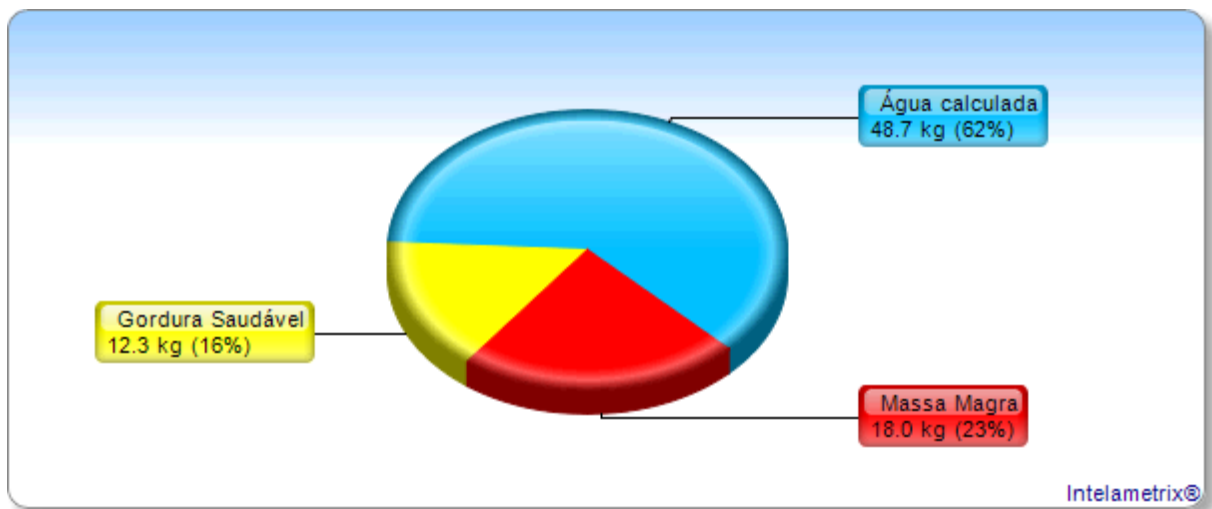


Minha Saúde Análise Detalhada

[Seu Peso = 79,0 kg](#)

Seu peso está na categoria: **"Saudável"** sua altura é 180 cm, você tem 35 anos de idade e é do sexo masculino. Seu (PTI) Peso Teórico Ideal é entre 70,2 a 81,3 kg .

A relação de peso e altura não é a melhor forma de medir sua saúde, estes parâmetros somente lhe fornecem uma idéia geral de seu estado físico. Porém, estas são normas básicas que são utilizadas para uma análise mais ampla da composição do corpo (antropometria) esta sim, pode lhe fornecer informações mais precisas a cerca de sua saúde. Por exemplo: um atleta de fisiculturismo com bom condicionamento físico pode estar dentro da categoria *"Acima do Peso"* baseado na sua densidade de massa muscular. Por outro lado, um indivíduo dentro da faixa normal destas normas, poderia estar *"Acima do peso ou obeso"* e com uma quantia excessiva de gordura no corpo.

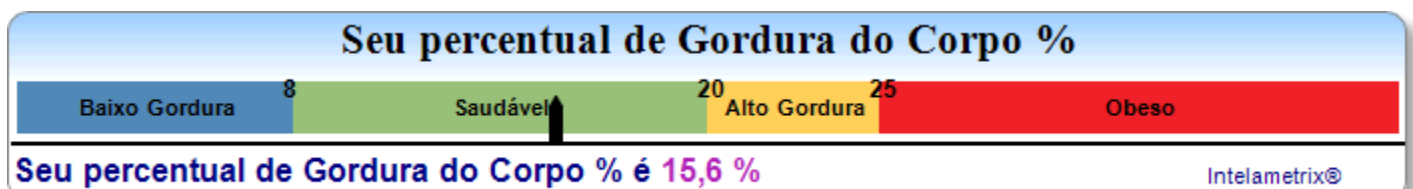


[Seu percentual de gordura do corpo = 15,6 %](#)

Seu percentual de gordura no corpo é de 15,6 % e está dentro da categoria de Saudável. Seu percentual de gordura Ideal para uma pessoa do sexo masculino com 35 anos de idade é de 5% a 20% .

Massa de Gordura (gordura) é um dos componentes básicos que compõem a estrutura de seu corpo. Massa Magra é toda a composição incluindo o músculo, o ossos e seus órgãos. Todas são necessárias para o normal e saudável funcionamento do Corpo Humano. A gordura do corpo pode ser dividida em duas categorias, gordura essencial e gordura de armazenamento. Uma quantia mínima de gordura do corpo (gordura essencial) é exigida para proteger os órgãos do corpo de qualquer dano e para absorver impactos. Gordura de armazenamento tem a função importante de armazenar e liberar energia, quanto ao seu gasto e necessidades das demandas metabólicas (do corpo). Se sua entrada calórica exceder suas demandas metabólicas, a energia absorvida em excesso é armazenada como gordura de armazenamento, ou seja: causa obesidade.

Estudos demonstram que o percentual de gordura do corpo tem uma profunda correlação com seu estado de saúde. Um percentual muito alto de gordura no corpo significa aumento do risco de doenças cardíacas, infartos, diabetes, certos tipos de câncer, e outras doenças crônicas, além da diminuição da expectativa de vida. Pesquisas também revelam que a localização da gordura no corpo é um fator que contribui com os maiores riscos sanitários, por exemplo: gordura excessiva na cintura e no quadril representam um maior risco sanitário que o excesso de gordura nas pernas e nas coxas..



Seu IMC = 24,4

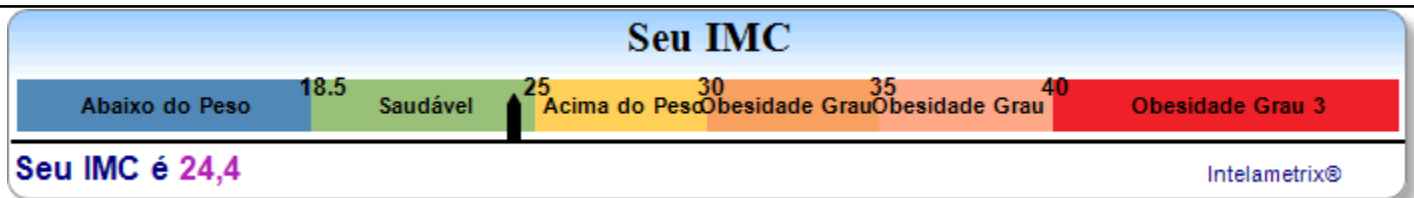
De acordo com seu IMC, você está Saudável.

O índice de Massa Corporal (IMC) é uma fórmula que indica se um adulto está acima do peso, se está obeso ou abaixo do peso ideal considerado saudável. A fórmula para calcular o Índice de Massa Corporal é: $IMC = \text{peso} / (\text{altura})^2$

Antes de tudo, é preciso salientar que o Índice de Massa Corporal é apenas um indicador, e não determina de forma inequívoca se uma pessoa está acima do peso ou obesa.

A tabela abaixo da Organização Mundial de Saúde apresenta os índices de referência do IMC

Condição	IMC em Mulheres	IMC em Homens
abaixo do peso	< 19,1	< 20,7
no peso normal	19,1 - 25,8	20,7 - 26,4
marginalmente acima do peso	25,8 - 27,3	26,4 - 27,8
acima do peso ideal	27,3 - 32,3	27,8 - 31,1
obeso	> 32,3	> 31,1



Seu TMB = 1810,7 kcal/dia

Baseado em seu nível de atividade, seu TMB é 1810,7 kcal/dia.

TAXA METABÓLICA BASAL (TMB): É um mínimo de energia necessária para manter as funções vitais do organismo em repouso. Ela reflete a produção de calor pelo organismo sendo determinada indiretamente medindo-se o consumo de oxigênio sob condições bastante rigorosas. A utilização de T.M.B. estabelece bases energéticas para a construção de um programa válido de controle de peso através da dieta, do exercício ou combinação de ambos.

O Protocolo Katch & McArdle usa as variáveis do peso magro de uma pessoa para calcular TMB.

P = Peso em KG A = Altura em CM I = Idade em anos

Homem $TMB = 66,5 + (13,75 \times P) + (5,003 \times A) - (6,775 \times I)$

Mulher $TMB = 655,1 + (9,563 \times P) + (1,850 \times A) - (4,676 \times I)$

Sempre lembrando também que:

1g de carboidrato = 4 calorias

1g de proteína = 4 calorias

1g de gordura = 9 calorias

1g de álcool = 7 calorias

Minha Saúde Recomendações

Baseado em todas as informações analisadas, você está dentro da faixa considerada saudável e nenhuma perda de peso é recomendada para melhorar sua saúde. Foi calculado que você requer 1810,7 kcal/dia para manter seu peso. Se você decidir que você precisa perder gordura para fins estéticos ou melhorar seu desempenho atlético, você deverá reduzir sua entrada calórica enquanto manter seu nível de atividade atual. Se você fosse aumentar seu nível de atividade, você não precisaria restringir sua dieta para alcançar sua meta. Se você se exercitar constantemente, então seu TMB e a necessidade de energia diária melhorarão e

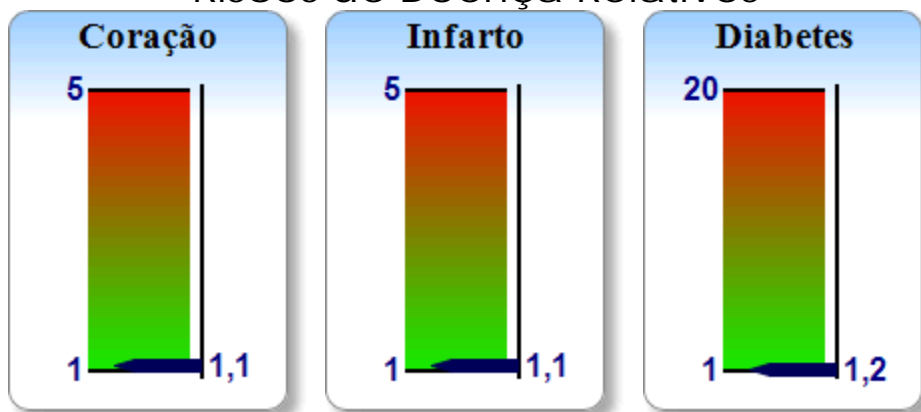
aumentarão sua eficiência na queima de calorias.

Estabelecer um compromisso de uma nutrição saudável e praticando exercícios, lhe ajudará a manter uma composição do corpo saudável, evitando os riscos citados a seguir:

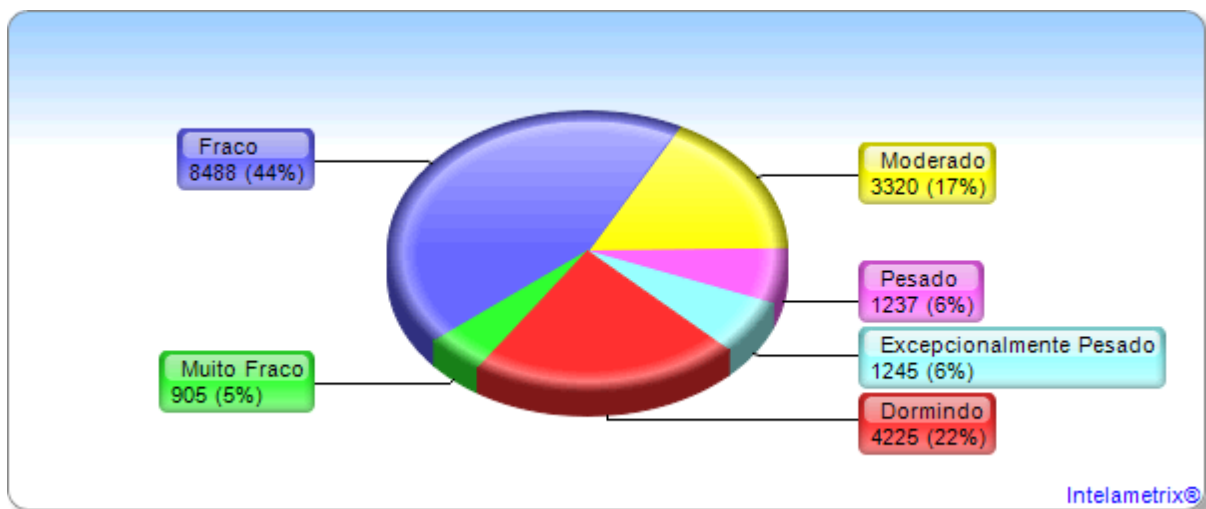
A Organização Mundial de saúde (OMC) relacionou os riscos da Obesidade:

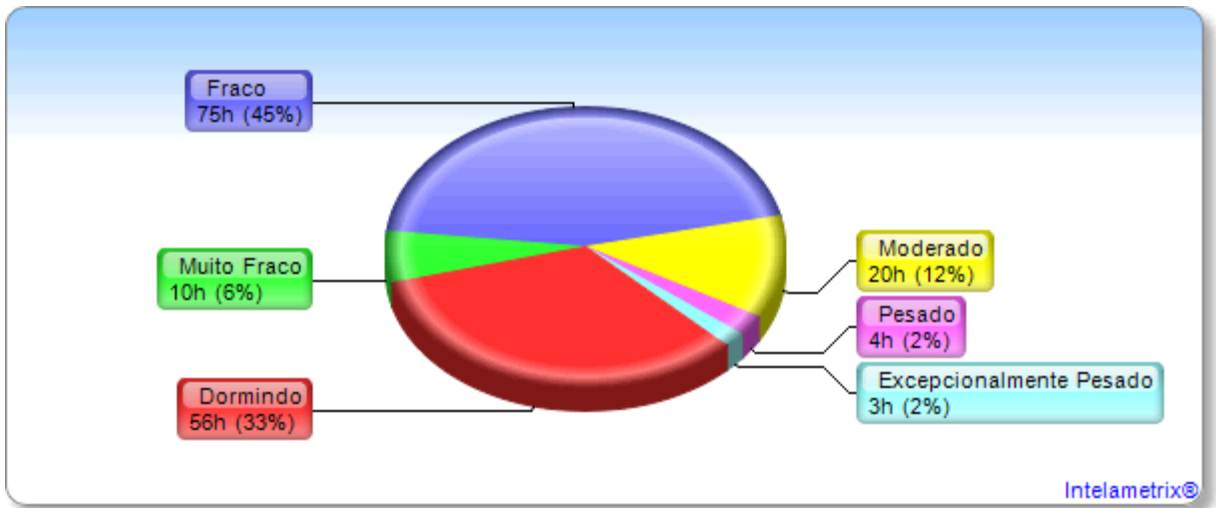
- Apnéia do sono
- Acidente vascular cerebral (conhecido popularmente como derrame cerebral).
- Fertilidade reduzida em homens e mulheres.
- Hipertensão arterial ou “pressão alta”.
- Diabetes melito.
- Dislipidemias.
- Doenças cardiovasculares.
- Cálculo biliar.
- Aterosclerose.
- Vários tipos de câncer, como o de mama, útero, próstata e intestino.
- Doenças pulmonares.
- Problemas ortopédicos.
- Gota.

Riscos de Doença Relativos

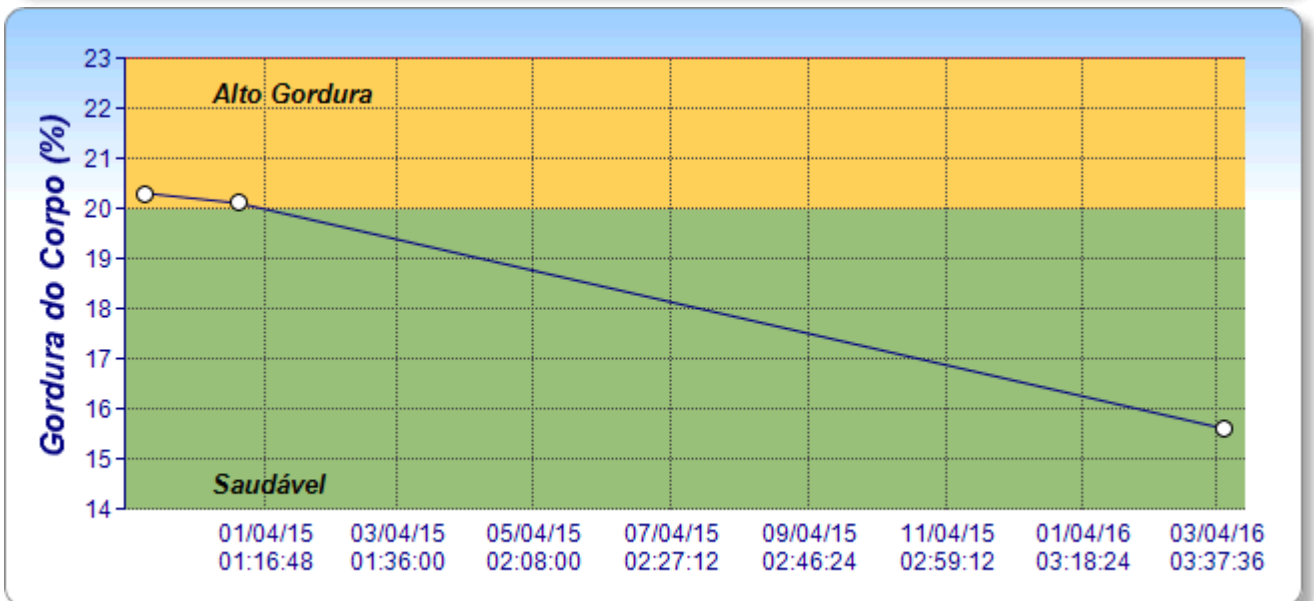
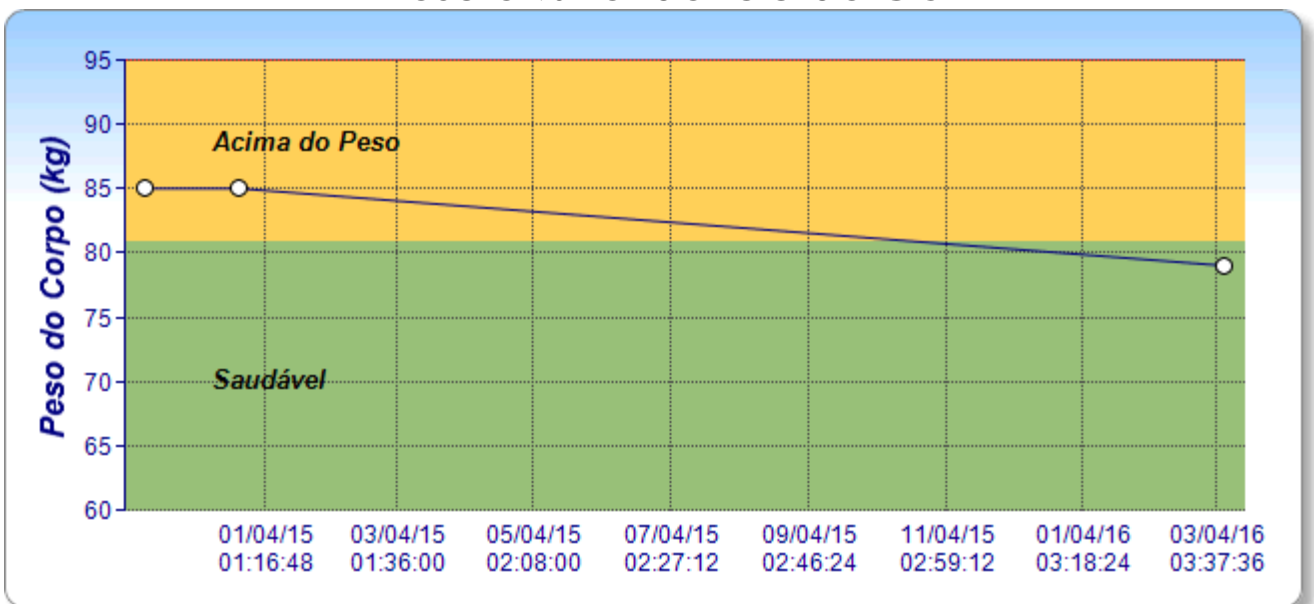


Cálculo de Atividade

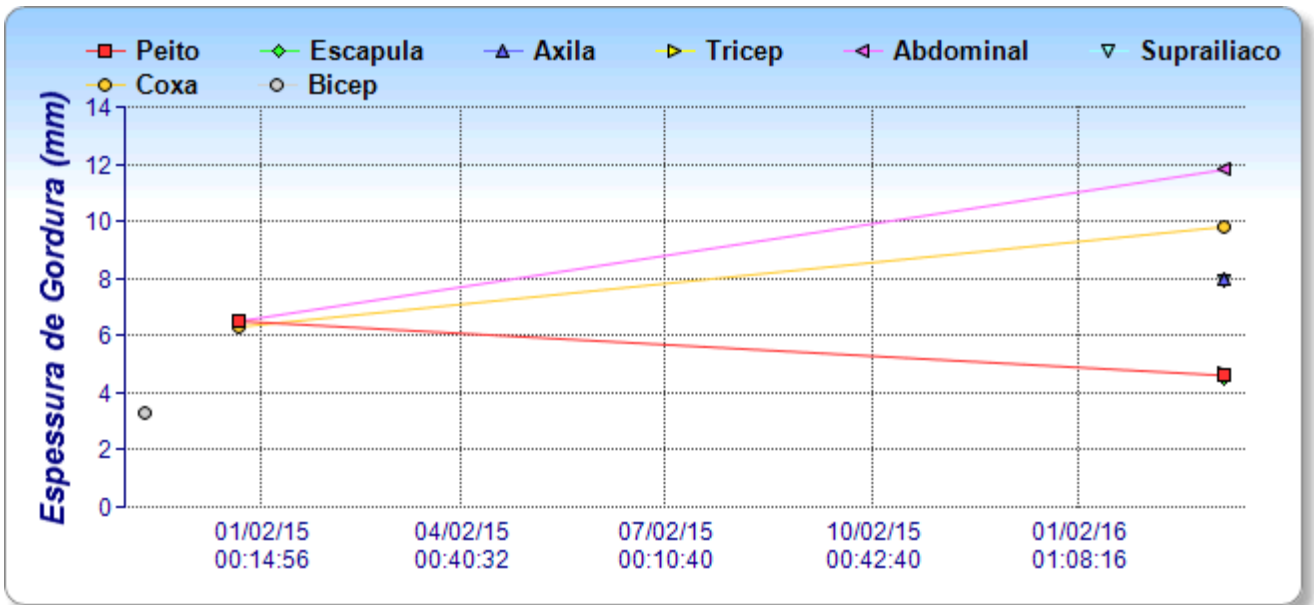




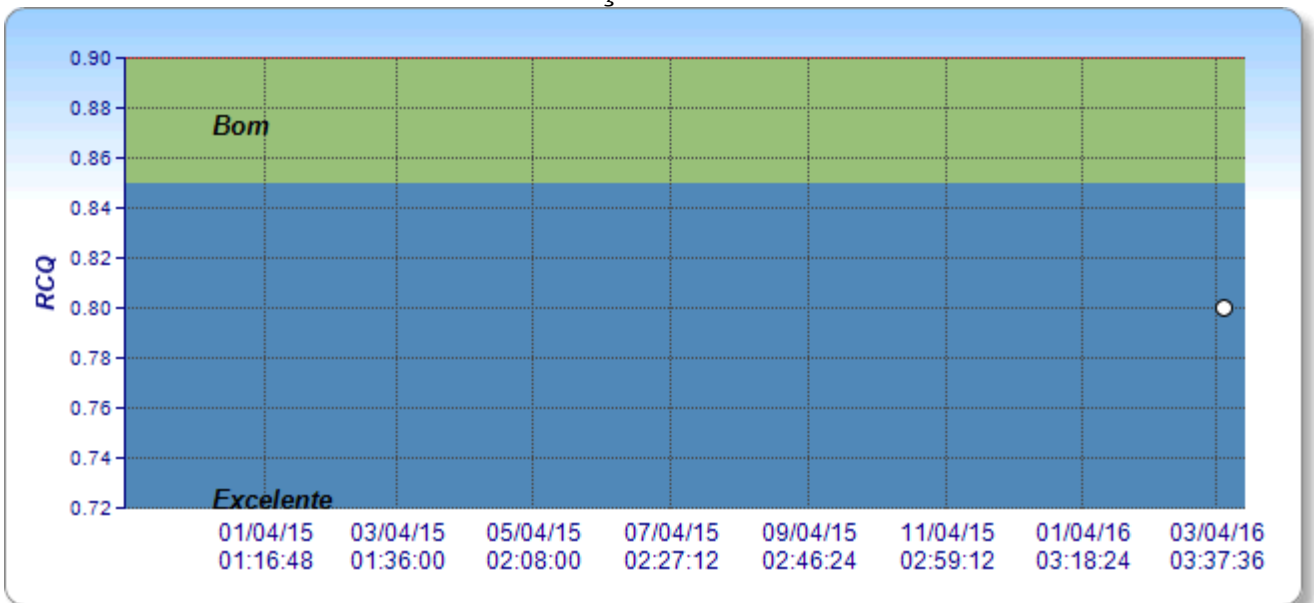
Peso e % Tendência de GC



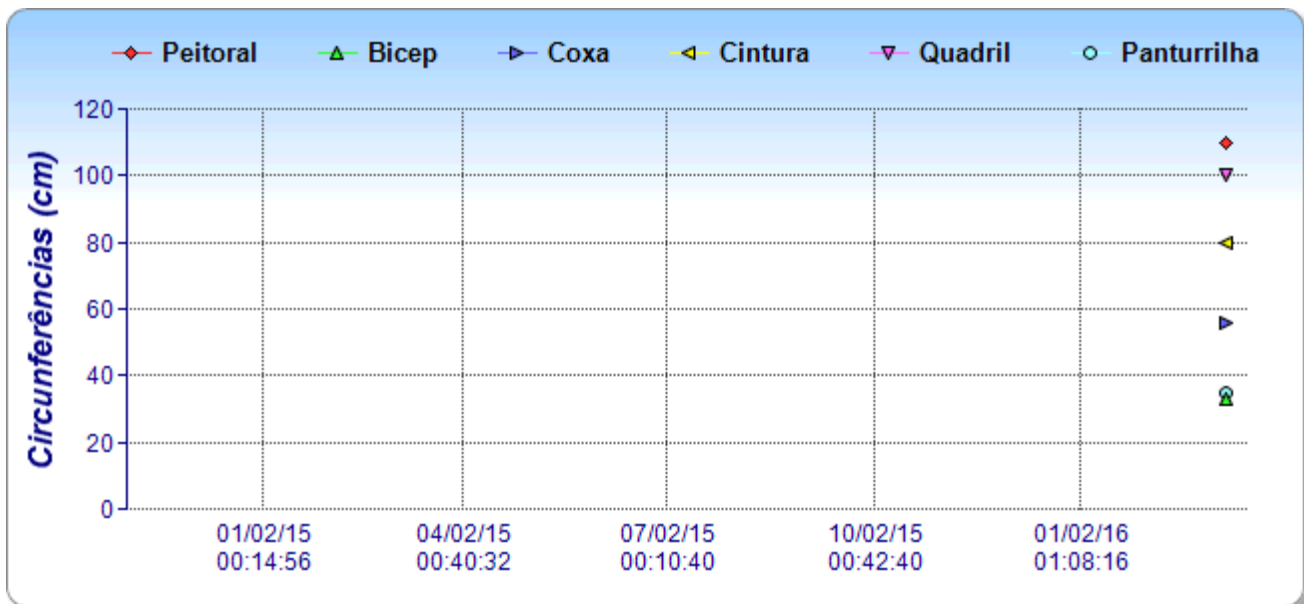
Aponte Tendência de Espessura



Tendência de Relação de Cintura a Quadril



Tendências de circunferência



NOTAS

Para a Organização Mundial de Saúde (**OMS**) a definição de Saúde é a seguinte:

“A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doenças e enfermidades.”