

Olá [NOMECLIENTE],

Após avaliação médica do seu relatório do exame B.I.A. (Bioimpedância Avançada), envio em anexo a Análise descritiva do seu verdadeiro "Status de Saúde", com descrição técnica dos gráficos e Scores contidos no Relatório.

## Idade

- Idade cronológica: [IDADE\_CRONOLOGICA]
- Idade celular: [IDADE\_CELULAR]
- Este Biomarcador expressa o Grau de Vitalidade, um dos indicadores de "quanta Saúde você tem" e do "seu Potencial de Longevidade".

## Ângulo de fase

- Seu resultado: [RESULTADO\_ANGULO\_FASE]
- Resultado desejado: ficar nas faixas 7-8-9 (acima da média, na faixa verde do gráfico)
- Este Biomarcador é bem especial, porque fala da "Saúde celular", de como seu organismo está funcionando a nível celular, tecidos, órgãos e sistemas; é uma das principais avaliações do real estado de saúde pessoal.
- Pode ser um exame comparativo evolutivo pessoal e interpessoal, independente do sexo, idade e peso corporal.
- Por meio do ângulo de fase, pode-se inferir diversos estados patológicos (Estresse oxidativo, Inflamação crônica subclínica, envelhecimento celular) e fisiológicos (Status nutricional e dos tecidos metabolicamente ativos, integridade das membranas celulares, grau de função mitocondrial).
- Causas de redução desse score passam por condições como idade mais elevada, sarcopenia (perda de massa muscular), INFLAMAÇÃO CRÔNICA SISTÊMICA e doenças graves em atividade; enquanto que as causas de scores maiores, na faixa ótima (acima de 7), são aumento de massa magra, hidratação mais adequada e em maior quantidade na massa magra e também uma boa nutrição.

# Hidratação

- I.H. (Índice de Hidratação): [INDICE\_HIDRATACAO]
- Água corporal total (em litros): [AGUA\_TOTAL]
- Água na massa magra: [AGUA\_MASSA\_MAGRA]
- Água intra e extracelular (em litros):  $IC([AGUA\_INTRA]); EC([AGUA\_EXTRA])$

- Hidratação é uma necessidade fisiológica para se ter boa saúde pessoal, precisamos estar no índice de hidratação na média (faixa verde do gráfico), com um percentual maior nas medidas de água na massa magra e água intracelular.
- Existe a faixa média para o I.H. (3.2 – 4.2), e a interpretação é tendência para desidratação abaixo da faixa média, e retenção hídrica quando se está acima desta faixa média.
- O percentual de água no compartimento INTRACELULAR se correlaciona com Boa saúde, e entende-se que níveis e percentuais cronicamente reduzidos de água intracelular se correlacionam diretamente com INFLAMAÇÃO CRÔNICA SISTÊMICA E RISCO AUMENTADO PARA DESENVOLVER VÁRIAS DOENÇAS CRÔNICAS.
- O uso de suplementos ergogênicos e esteróides anabolizantes pode alterar/ aumentar índice de hidratação e percentual de Água intracelular; se você estiver em uso destes suplementos, você certamente estará modificando estes indicadores.

# Peso corporal e composição corporal

- I.M.C. (Índice de Massa corpórea): [RESULTADO\_IMC]
  - Gordura (massa gorda): [RESULTADO\_GORDURA]
  - Percentual de gordura: [PERCENTUAL\_GORDURA]
  - Massa magra e muscular: [MASSA\_MAGRA\_MUSCULAR]
  - Razão músculo-gordura: [RAZAO\_MUSC\_GORD]
- 
- Percentual de Gordura : aqui aparece uma das medidas corporais mais esperadas quando se faz um exame de Bioimpedância. Mas a avaliação mais importante é muito mais do que este indicador/ resultado de exame; inclui a análise de massa magra (principalmente a massa muscular esquelética) e do Biomarcador Razão músculo-gordura (Biomarcador exclusivo da Avaliação B.I.A. muito importante como marcador de saúde pessoal, vitalidade e potencial de longevidade).
  - Mais importante para o Médico (e para VOCÊ obviamente, o maior interessado na mudança da composição corporal!!) é conseguir resultados para você mais para a faixa azul (ponteiro no gráfico mais para a direita): mais músculo, maior saúde, maior ângulo de fase, maior taxa metabólica basal, maior gasto calórico, para um auxílio mais efetivo num processo de emagrecimento por exemplo.
  - Razão Músculo- Gordura é um biomarcador calculado pela divisão de duas medidas: MME (massa muscular esquelética) dividido pela MASSA GORDA (gordura corporal em Kg).

# Risco cardiometabólico

- Análise composta por dois indicadores : Razão CINTURA-ESTATURA (Rcest) e Índice de adiposidade visceral (com 4 indicadores para este Cálculo).
- Risco Cardiometabólico é uma análise para o potencial desenvolvimento de doenças cardiometabólicas (como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, doenças obstrutivas coronarianas, esteatose hepática, etc...).

- Razão cintura-estatura: [RAZAO\_CINTURA\_ESTATURA]
- Resultado esperado: ponteiro mais na faixa verde (risco baixo).

- A interpretação seria ver o gráfico em 3 faixas coloridas, correspondendo respectivamente aos graus do risco para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas: faixa verde corresponde ao risco baixo; faixa amarela risco alto ; e a faixa vermelha risco mais alto.

- Cintura/perímetro abdominal:  
[CINTURA\_PERIMETRO\_ABDOMINAL]

# Taxa metabólica basal

- TAXA METABÓLICA BASAL... resultado escrito aqui neste campo, pelo Médico...

- Este Biomarcador é um cálculo indireto do seu metabolismo, evidenciando o gasto calórico / quantidade energética de uma pessoa num período de 24 horas, só para manter seus órgãos vitais e todos os sistemas em funcionamento.
- O metabolismo pode se definido como um conjunto de processos químicos e físicos que ocorrem em nosso organismo para suprir as necessidades energéticas do nosso corpo, e esta energia é proveniente em sua grande maioria dos alimentos.
- A taxa metabólica basal é também uma estimativa do ritmo de gasto calórico necessário para manter outras funções muito importantes para a sua saúde (tais como manter o funcionamento dos músculos nas atividades físicas e ter uma boa digestão dos alimentos para se conseguir esta energia e necessidade calórica do nosso organismo) e traz uma classificação desta pessoa em um perfil mais lento ou mais acelerado de seu metabolismo.