¿Qué utilidad práctica tiene el estudio de la composición corporal?

Categoría: 1 tema en 1 minuto
Publicado: Miércoles, 16 Abril 2025 12:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 4058

Técnica radiológica no invasiva que permite una valoración de la composición corporal en forma rápida y precisa.

COMPOSICIÓN CORPORAL



El estudio de la composición corporal permite cuantificar las reservas corporales del organismo, detectando –para luego poder ser tratados– problemas nutricionales como el sobrepeso (exceso de masa grasa) o, por el contrario, una desnutrición (en la cual la masa grasa y la masa muscular podrían verse disminuidas). Además, mediante este estudio se evalúan los cambios en las diferentes regiones asociados al ejercicio físico o entrenamiento deportivo, por eso es que es de gran valor práctico para el seguimiento y optimización del plan de entrenamiento de un deportista.

Métodos utilizados para evaluar la composición corporal:

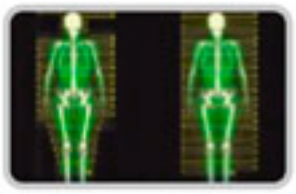
- **Antropometría:** Mide pliegues cutáneos, diámetros, circunferencias y longitudes corporales, permitiendo estimar los diferentes tipos de masas.
- **Densitometría radiológica:** Por medio de diferentes niveles de atenuación de rayos, la densitometría logra evaluar de modo regional (tronco, brazos, piernas, pelvis) o total los tres tipos de masa

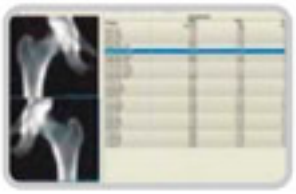
Phoca PDF

corporal: la ósea, la grasa y la ma
técnica segura, su dosis de radiac
evaluación del cuerpo entero es lla
baja, y ampliamente aceptada y uti
práctica clínica. Está contraindica
embarazo.



- **Impedancia bioeléctrica**
- **Tomografía computada**
- **Resonancia magnética**





Veremos algunos ejemplos de evaluación corporal por densitometría

Caso 1: Mujer, blanca, 35 años. Resultados obtenidos en la composición corporal luego de un año de entrenamiento deportivo para maratón (42 kilómetros).

Caso 2: Hombre, blanco, 56 años, 103 kg.

Phoca PDF