

¿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: 3508

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

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

Categoría: 1 tema en 1 minuto

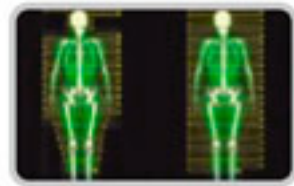
Publicado: Miércoles, 16 Abril 2025 12:00

Escrito por: Sofia

Visitas: 3508

corporal: la ósea, la grasa y la masa muscular. Esta técnica segura, su dosis de radiación es muy baja, y ampliamente aceptada y utilizada en la práctica clínica. Está contraindicada en el 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.](#)