

	Misurazione	Approccio/Presupposto	Risultati	Accuratezza*	Pro	Contro	
METODI DI LABORATORIO	Imaging a risonanza magnetica (MRI) / Tomografia computerizzata (TC)	Immagini anatomiche	Serie di immagini a sezione trasversale che permettono una valutazione quantitativa di tessuto	<ul style="list-style-type: none"> • Massa grassa • Muscoli • Ossa • Organi • Altri tessuti interni 	"Gold Standard"	Metodi più precisi e accurati di oggi	Molto costoso Richiede un lungo processo di analisi Di difficile accesso Esposizione a radiazioni (TC)
	Assorbimetria a raggi X a doppia energia (DXA)	Raggi X	Il tessuto umano diverso attenua i raggi X in modo diverso	<ul style="list-style-type: none"> • Massa grassa • Massa minerale ossea • Massa magra/magra alipidica 	"Gold Standard"	Più economico e veloce di MRI/TC	Esposizione a una piccola dose di radiazioni Di difficile accesso
	Idrodensitometria (o pesata idrostatica, dall'inglese UWW) / Pletismografia a spostamento d'aria (dall'inglese ADP)	Densità corporea	La massa magra ha una diversa densità rispetto alla massa grassa	<ul style="list-style-type: none"> • Massa grassa • Massa magra alipidica 	Ex "Gold Standard"	Basato su calcoli semplici Più economico e diffuso di altri metodi di laboratorio	I soggetti sono maggiormente coinvolti Meno accurato di altri metodi di laboratorio
METODI SUL CAMPO	BODYGEE 3D Scansione fotonica	Antropometria digitale Visualizzazione ottica	Le caratteristiche antropometriche e la composizione corporea sono collegate	<ul style="list-style-type: none"> • Circonferenze • Forma corporea • Postura • Massa grassa • Massa magra alipidica • Rapporto vita/fianchi • Tasso metabolico a riposo 	Scostamenti di massa grassa <3% rispetto ai metodi di laboratorio	Include il feedback visivo Meno soggetto a errori di altri metodi sul campo Richiede una preparazione meno stringente L'antropometria digitale permette una precisione alta	I risultati possono essere condizionati da cambiamenti nell'abbigliamento e nella posa
	Bioimpedenziometria (BIA)	Percentuale di acqua	La quantità di massa grassa può essere stimata in base alla sua percentuale d'acqua	<ul style="list-style-type: none"> • Percentuale di acqua • Massa grassa • Massa magra alipidica • Risultati specifici del dispositivo* <p>*calcolati dalla misurazione della percentuale d'acqua: per es. (segmentale) massa magra, composizione percentuale di acqua</p>	Scostamenti di massa grassa <4.5% rispetto ai metodi di laboratorio Scostamenti di massa grassa <8% tra dispositivi	Rapido Di facile applicazione	I risultati possono essere condizionati dallo stato di idratazione (assunzione di cibo, attività fisica) e dalla procedura di misurazione (tipo di dispositivo, posizionamento del sensore)
	Misurazione dello spessore della piega cutanea (Calibro)	Spessore della piega cutanea	Lo spessore del grasso sottocutaneo è relazionata alla massa grassa totale	<ul style="list-style-type: none"> • Massa grassa • Massa magra alipidica 	Scostamenti di massa grassa ~9% rispetto ai metodi di laboratorio	Economico Non faticoso	Necessita personale qualificato per garantire la precisione Fisicamente scomodo

*L'accuratezza è basata sulla letteratura scientifica attuale