

Guida per la corretta rilevazione delle proprie misure corporee

La presente guida è stata scritta con l'intento di facilitare i miei pazienti nell'acquisizione delle proprie misure corporee in assenza di un professionista, rendendo il più possibile standardizzata la procedura. L'esigenza nasce per una migliore gestione delle visite a distanza (leggasi online), ma può essere estesa anche per coloro che, a prescindere da un percorso nutrizionale in atto, vogliono assicurarsi di monitorare le proprie misure corporee evitando errori metodologici che possano inficiare la corretta misurazione.

I semplici passaggi illustrati dovrebbero permettere a chi li segue di poter rilevare peso e altezza in un modo assimilabile a come avverrebbe all'interno dello studio nutrizionale; tuttavia, venendo meno la mia possibilità di supervisionare se tali passaggi vengano rispettati adeguatamente, i valori ottenuti dovranno comunque essere ritenuti non perentori.

Peso corporeo

Per rilevare il proprio peso in modo professionale e accurato è necessaria una bilancia di classe medica periodicamente tarata. In mancanza di questa, qualsiasi altra bilancia può sostituirla, ma il valore che restituiscono strumenti a uso domestico non è da considerarsi preciso. Ciò significa che l'errore intrinseco della bilancia può variare, anche se di poco, tra una misurazione e l'altra. Per questo motivo, bisogna utilizzare queste rilevazioni solo per riconoscere un andamento del proprio peso, senza indicarle come assolute.

Le pesate devono avvenire sempre alla stessa ora e sempre vestiti allo stesso modo. In particolare, l'orario preferibile è alla mattina a digiuno e possibilmente dopo aver espletato i propri bisogni corporali, o in alternativa, quantomeno dopo la prima minzione; sarebbe opportuno pesarsi nudi o col solo intimo addosso, a patto che questo sia sempre lo stesso in quanto a tipologia di capi (es.: sempre solo in boxer per gli uomini o sempre solo in reggiseno e slip per le donne).

Prima di salire sulla bilancia, assicurarsi che sia posta in piano e testarne la accuratezza. Per fare questo, si può prendere un qualsiasi peso di cui si conosca l'esatta massa (es.: un qualsiasi prodotto alimentare confezionato di almeno 1 kg o un manubrio da palestra) e lo si pone sulla bilancia per confrontarne il valore restituito. Si ripeta l'operazione due volte. Se la bilancia mostra una differenza rispetto al valore vero, segnarsi lo scarto: quello sarà, a grandi linee, l'errore intrinseco del vostro strumento, che dovrà essere sottratto quando d'ora in avanti procederete a pesare voi stessi.

Terminate queste operazioni, potete pesarvi. Espirate profondamente e salite sulla bilancia. Sostate circa quattro secondi per consentire allo strumento di assestare il peso e poi scendete. Ripetete nuovamente la pesata. Se ci sono differenze, fate la media tra i due valori riportati. Sottraete l'eventuale errore intrinseco che avete osservato in precedenza.

Questo sarà il vostro peso finale, che si avvicinerà a quello rilevabile da uno strumento professionale.

Altezza

Per misurare la propria statura, lo strumento migliore è lo statimetro a parete. Anche in questo caso, in sua ovvia mancanza nell'ambiente domestico, si deve trovare un'alternativa valida. Il modo più pratico è quello con cui probabilmente siamo stati misurati dai nostri genitori, cioè contro una qualsiasi parete dritta (muro, colonna, armadio ecc.).

La persona che si vuole misurare deve essere possibilmente scalza o tutt'al più indossare un paio di calze sottili e sistemarsi in piedi con il capo, le spalle, le natiche e i talloni aderenti alla parete scelta. I piedi sono uniti ai talloni, mentre le punte restano leggermente divaricate. Le braccia devono essere distese lungo i fianchi. Gli occhi e la fronte devono puntare in avanti, esattamente lungo una linea immaginaria parallela al terreno. Il peso del corpo deve essere distribuito uniformemente su ambedue le gambe.

La misura viene a questo punto rilevata al termine di una normale espirazione.

Disponendo dell'aiuto di qualcuno, questi deve appoggiare una superficie indeformabile piana (es.: un libro con copertina rigida o una lamina piatta di plastica, legno o cartone), sull'estremità più alta della testa del soggetto misurato, premendo bene sull'eventuale acconciatura voluminosa. Mentre si mantiene saldamente a contatto il piano utilizzato allo scopo con una mano senza mai muoverlo, il soggetto può farsi da parte e con una matita si traccia un piccolo segno lungo il limite inferiore della superficie utilizzata. Da quel segno si prende la misura fino al pavimento con un metro rigido: questa corrisponderà con buona approssimazione alla vostra statura.

Circonferenza della vita

L'acquisizione delle circonferenze corporee non è una pratica banale. Anche i professionisti della nutrizione possono incorrere in piccoli errori di qualche millimetro durante la rilevazione, per cui, per una persona con una manualità non allenata, questo tipo di misurazioni sarebbe da evitare. Il fatto che riporti ugualmente questa sezione nella guida dipende dall'uso che se ne possa fare senza pretese di fine precisione, ovvero sia un monitoraggio dell'andamento delle misure del corpo, che, pur con le dovute approssimazioni del caso, risulta utile quando il percorso nutrizionale avvenga a distanza. Ci sono casi, però, in cui la circonferenza vita può essere misurata solo da un operatore qualificato. Se il paziente, per esempio, presenta un grasso addominale molto pronunciato (tipico di molte persone in stato di obesità conclamata), sarà il Nutrizionista a decidere per quale metodo optare per misurarne la vita. Esistono infatti diversi punti possibili da cui far passare il metro, tutti ugualmente corretti, ma spesso uno risulta più corretto degli altri in determinate persone. Qui ho deciso di indicare esclusivamente il punto più comune: l'ombelico.

Per misurare la circonferenza della propria vita, porsi in posizione eretta indossando la sola biancheria intima (niente magliette intime). Utilizzando un metro flessibile, come quelli da sarto, appoggiarne un'estremità sul proprio fianco sulla stessa linea dell'ombelico e mantenerla fissa in posizione con un dito. Srotolare il resto del metro e avvolgerlo lungo la vita passando prima dalla schiena fino a farlo ricongiungere con l'estremità già posizionata, facendo molta attenzione che il metro passi effettivamente sull'ombelico e che, nella sua interezza, risulti perfettamente parallelo al pavimento. Il metro deve esercitare una pressione tale da aderire bene alla pelle ma senza comprimere assolutamente il grasso sottostante. Ora, al termine di una normale espirazione, osservare il valore della misura e ripetere un'altra volta l'intera procedura. Il valore finale sarà la media dei due così raccolti.

Circonferenza dei fianchi

Questa misurazione è riservata alle donne nel caso di visite a distanza. Il protocollo è lo stesso che per la circonferenza vita, ma il punto di passaggio del metro, in questo caso, consiste nella curva più ampia dei propri glutei.