

1. **Analizator składu ciała TANITA** korzysta z zaawansowanej technologii bioimpedancji elektrycznej – BIA. Technologia ta jest bezinwazyjną metodą pomiaru składu przy wykorzystaniu oporu elektrycznego. Podczas analizy przez ciało pacjenta przepływają bezpieczne dla zdrowia sygnały elektryczne. Prąd elektryczny przedostaje się przez wodę, natomiast napotyka opór podczas próby przepłynięcia przez tkankę tłuszczową. Na podstawie tego oporu (impedancji) przeliczane są odpowiednie wzory na podstawie których otrzymane zostają procentowe i kilogramowe zawartości poszczególnych komponentów w składzie ciała.

2. **Co badamy podczas analizy?**

- ilość tkanki mięśniowej,
- zawartość tkanki tłuszczowej,
- FFM – masa tkanki beztłuszczowej w kg
- tkanki wisceralnej (brzuszej, trzewnej),
- całkowita zawartość wody w organizmie,
- masa kości,
- BMR – dobowe zapotrzebowanie na energię (w kcal lub kJ),
- wiek metaboliczny
- BMI
- stosunek masy tkanki tłuszczowej do beztłuszczowej, umożliwiający ocenę typu sylwetki
- waga ciała

3. **Jak przygotować się do badania?**

- 1) 24 godziny przed badaniem nie należy spożywać alkoholu oraz napojów zawierających kofeinę.
- 2) Bezpośrednio przed badaniem nie należy uprawiać aktywności fizycznej. Najlepiej wstrzymać się od ćwiczeń na 12 godzin przed analizą.
- 3) Nie należy jeść przed pomiarem. Posiłek powinien zostać spożyty co najmniej dwie godziny przed wizytą.
- 4) Analizę należy wykonać po oddaniu moczu, lub kału. Wszelkie pozostałości wpłyną na obniżenie dokładności pomiaru.
- 5) Podczas badania należy mieć bose stopy.

4. **Przeciwwskazania do badania:**

- u osób z wszczepionymi metalowymi materiałami, takimi jak: rozrusznik, defibrylator, stent i metalowy szew w sercu lub naczyniu krwionośnym,
- u kobiet w ciąży, u kobiet z menstruacją,
- u osób z epilepsją.

