

DÚVIDAS BIOIMPEDÂNCIAS DOMÉSTICAS

Por que os resultados da balança em casa são diferentes dos do consultório?

Tipo de equipamento: cada tipo, modelo e marca de bioimpedância possui tecnologia própria e assim como as balanças comuns, que medem só peso corporal, elas também apresentam variação de resultados entre elas. As bioimpedâncias domésticas costumam possuir uma tecnologia mais simples que equipamentos profissionais, por isso não devem ser comparadas aos resultados realizados em consultório. Use sua balança para comparar os seus resultados ao longo do tempo e não compare com outros equipamentos ou métodos de avaliação da composição corporal.

Por que os resultados podem variar?

Padronizações para avaliação:

- Estar em jejum de alimentos e líquidos por pelo menos 3 – 4 horas.
- Evitar atividade física intensa nas últimas 12 a 24 horas.
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas por pelo menos 24 a 48 horas.
- Não consumir café, chá, chimarrão ou bebidas com cafeína por 12 horas antes do teste.
- Urinar logo antes da avaliação.
- Seus pés (e suas mãos dependendo do equipamento) precisam estar em contato direto com os polos de contato do equipamento. Não use meias, cremes, loções ou óleos nas mãos e pés.
- Retire o máximo de roupa possível, sem metais ou acessórios eletrônicos, e mantenha o mesmo padrão nas próximas avaliações.
- Evitar realizar o teste durante o período menstrual.
- Realizar o teste, sempre que possível, no mesmo horário do dia (preferencialmente pela manhã).
- Utilizar sempre o mesmo equipamento para avaliações de acompanhamento.