ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ

Εκτελείται με έναν ιατρικού τύπου αναλυτής σύστασης σώματος που χρησιμοποιεί τη μέθοδο βιοηλεκτρικής εμπέδησης πολλαπλών συχνοτήτων (Multi-frequency Bioelectrical Impedance Analysis - MF-BIA) για να υπολογίσει με μεγάλη ακρίβεια τη σύσταση σώματος.

Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή του **τρόπου λειτουργίας και μετρήσεων** της συσκευής:

⚙️ Tanita MC-780

✅ Τεχνολογία: Βιοηλεκτρική Εμπέδηση Πολλαπλών Συχνοτήτων (Multi-frequency BIA)

- Η συσκευή στέλνει ασθενή ηλεκτρικά ρεύματα (π.χ. 5 kHz, 50 kHz, 250 kHz) μέσα από το σώμα μέσω 8 ηλεκτροδίων (4 στα πέλματα, 4 στις παλάμες).
- Η αντίσταση και η αντίδραση του σώματος στο ρεύμα (impedance) μετρώνται και διαφορετικά είδη ιστών (λίπος, μυς, νερό) επηρεάζουν την ηλεκτρική αγωγιμότητα.
- Οι πολλαπλές συχνότητες επιτρέπουν την εκτίμηση τόσο του ενδοκυττάριου όσο και του εξωκυττάριου υγρού, για πιο ακριβή κατανομή νερού και συνολική ανάλυση σώματος.

📊 Ποιες παραμέτρους μετράει η MC-780:

1. Σωματικό βάρος
2. Ποσοστό σωματικού λίπους (%)
3. Μάζα λίπους (kg)
4. Άλιπη μάζα σώματος (FFM)
5. Μυϊκή μάζα (kg)
6. Σωματικό νερό – συνολικό, ενδο- και εξωκυττάριο
7. Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)
8. Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR) – υπολογισμένος με βάση τη μυϊκή μάζα
9. Ηλικία μεταβολισμού

10. Σωματική κατάσταση (Physique rating)
11. Σπλαχνικό λίπος (Visceral fat rating)
12. Τμηματική ανάλυση:
    - Λίπος και μυϊκή μάζα σε κάθε χέρι, πόδι και κορμό ξεχωριστά

🔬 Ακρίβεια – Ιατρική χρήση

- Είναι πιστοποιημένο ιατροτεχνολογικό προϊόν (Medical Device Class IIa, CE).
- Η ακρίβεια επηρεάζεται λιγότερο από την ενυδάτωση ή τις διακυμάνσεις της ημερήσιας δραστηριότητας, λόγω χρήσης πολλαπλών συχνοτήτων.

✅ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

1. Νηστεία & Κατανάλωση υγρών

- Μην καταναλώσετε τροφή ή ποτό (εκτός από νερό) για τουλάχιστον 3–4 ώρες πριν τη μέτρηση.
- Αποφύγετε μεγάλη κατανάλωση νερού ή άλλων υγρών αμέσως πριν τη λιπομέτρηση.

2. Ούρηση

- Συστήνεται να ουρήσετε 30 λεπτά πριν από τη μέτρηση για μεγαλύτερη ακρίβεια.

3. Άσκηση

- Μην κάνετε έντονη φυσική δραστηριότητα ή προπόνηση για τουλάχιστον 12 ώρες πριν την εξέταση.

4. Αποφυγή αλκοόλ & καφεΐνης

- Μην καταναλώσετε αλκοόλ για τουλάχιστον 24 ώρες πριν τη μέτρηση.
- Μην καταναλώσετε καφεΐνη/διουρητικά ποτά για τουλάχιστον 12 ώρες πριν.

5. Κατάσταση σώματος

- Η μέτρηση πρέπει να γίνεται γυμνοί/ές από τα πόδια και τις παλάμες, χωρίς κάλτσες ή παπούτσια.

- Φορέστε ελαφριά ρούχα ή αφαιρέστε ρούχα/αντικείμενα πριν την εξέταση, για ακρίβεια στο βάρος και τα αποτελέσματα.

6. Έμμηνος ρύση (γυναίκες)

- Εφόσον είναι δυνατόν, αποφύγετε τη μέτρηση κατά τις ημέρες της περιόδου λόγω πιθανής κατακράτησης υγρών.

7. Ειδικές καταστάσεις

- Ενημερώστε τον εξεταστή εάν:
  - Έχετε βηματοδότη ή άλλο εμφυτεύσιμο ηλεκτρικό ιατρικό εξοπλισμό – η μέτρηση αντενδείκνυται.
  - Είστε έγκυος – τα αποτελέσματα ενδέχεται να είναι μη αξιόπιστα.

ℹ️ Σημείωση:

Η μη τήρηση των παραπάνω οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε ανακριβή ή παραπλανητικά αποτελέσματα.