TANITA®
Monitoring Your Health

GUIDE

InnerScan™

Body Composition Monitor



Model : BC-568

- (GB) **A guide to your body composition monitor**
- (F) **Guide de votre analyseur de composition corporelle**
- (E) **Een gids bij uw lichaamscompositiemonitor**
- (P) **Um guia para o seu monitor de composição corporal**

Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Europe GmbH
Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita France S.A.S
Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Corporation
14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

© 2007 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

BC5687901

WHO CAN USE A BODY COMPOSITION MONITOR

This Body Composition Monitor is intended for adults aged 18-99 years. Children aged 7-17 years can use the monitor for weight and body fat percentage readings and Healthy Range Indicator only ; the other features are not applicable to children.

Your monitor is also equipped with an athlete mode for adults with athletic body types. Tanita defines an athlete as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and has a resting heart rate of 60 beats per minute or less. Individuals who have been an athlete for a number of years but currently exercises less than 10 hours per week can also use athlete mode.

Pregnant women should use the weight function only.
All other functions are not intended for pregnant women.

The Tanita Inner Scan Body Composition Monitor is intended for home use only. This unit is not intended for professional use including hospitals, medical or fitness facilities; it is not equipped with the adequate specifications required for heavy usage. Using the unit in a professional location will invalidate your warranty.

The Tanita Inner Scan Body Composition Monitor product provides readings for informational purposes only.
This product is not intended to diagnose or treated any disease or abnormalities. Please consult with your physician about any questions or concerns related to your health.

WHY MONITOR BODY COMPOSITION?

Body composition monitors are designed for healthier living by giving you an insight into key health indicators that will enable you to monitor the impact of changes to your lifestyle:

- See the impact of a change in diet on the body to make sure you are dieting the healthy way
- Fine-tune your fitness programe by monitoring progress of muscle mass and Basal Metabolic Rate
- Monitor the level of visceral fat, which has been linked as a possible risk factor for developing Type 2 diabetes and/or heart disease.
- Set a target for your physique and monitor your progress towards it.

HOW DOES A BODY COMPOSITION MONITOR WORK?

Tanita Body Composition Monitors calculate your body composition using Bio -electrical Impedance Analysis(BIA).
Safe, low-level electrical signals are passed through the body via the patented Tanita footpads on the monitor platform. It is easy for the signal to flow through fluids in the muscle and other body tissues but meets resistance as it passes through body fat , as it contains little fluid. This resistance is called impedance. The impedance readings are then entered into medically researched mathematical formulas to calculate your body composition.

ABOUT SEGMENTAL BODY COMPOSITION ANALYSIS

Tanita has developed an accurate segmental body composition analyzer which correlates with the gold standard, DEXA, Dual Energy X-ray Absorptiometry. Tanita can now analyze the distribution of body fat as well as muscle in one's body.

Using this Segmental Body Composition Scale/Monitor, distribution in right arm, left arm, right leg, and left leg of body fat % and muscle mass can be determined. This is especially useful for anyone who is monitoring the balance of left and right side of the body or trying to build a particular part of one's body. It has been said that men tend to carry body fat in the upper body while women have a tendency to carry body fat in lower body. In addition, as you age, there is a tendency to lose muscle and gain fat.

It is important to monitor change in the distribution of body fat and muscle.

WHEN IS THE BEST TIME TO USE MY BODY COMPOSITION MONITOR?

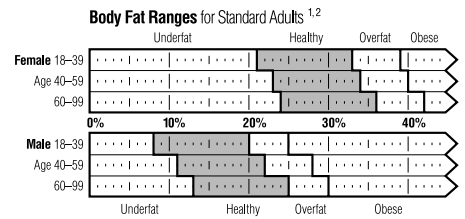
Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Any significant changes in body water may affect your body composition readings; for example, the body tends to be dehydrated after a long night sleep so if you take a reading first thing in the morning your weight will be lower and your body fat percentage higher. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may also cause variations in your hydration levels.

To get the most reliable reading it is important to use your Body Composition Monitor at a consistent time of day under consistent conditions. We suggest taking a reading before your evening meal.

WHAT IS BODY FAT PERCENTAGE?

(Applicable age 7-99)

Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight.
Reducing excess levels of body fat has shown to reduce the risk of certain conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes and cancer.
The chart below shows the healthy ranges for body fat.



[1] *Based on NIH/WHO BMI Guidelines.*

[2] *As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.*

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

Healthy Range Indicator

Your Body Composition Monitor automatically compares your body fat percentage reading to the Healthy Body Fat Range chart. After your body fat percentage has been calculated, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender.

−	0	+	++
Under	Healthy	Over	Obese

(-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.

(0) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.

(+) : Overfat; above the healthy range. Increased risk for health problems.

(++) : Obese; high above the healthy body fat range.
Greatly increased risk of obesity-related health problems.

Note:
- Range of user age is between 18-99.

WHAT IS TOTAL BODY WATER PERCENTAGE?

(Applicable age 18-99)

Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight. Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Your body tends to be dehydrated after a long night and there are differences in fluid distribution between day and night. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may cause variations in your hydration levels.

Your body water percentage reading should act as a guide and should not be used to specifically determine your absolute recommended total body water percentage. It is important to look for long-term changes in total body water percentage and maintain a consistent, healthy total body water percentage.

Drinking a large quantity of water in one sitting will not instantly change your water level. In fact, it will increase your body fat reading due to the additional weight gain. Please monitor all readings over time to track the relative change.

Every individual varies but as a guide the average total body water percentage ranges for a healthy adult are:
Female : 45 to 60%
Male : 50 to 65%
Source : Based on Tanita's Internal Research

Note: The total body water percentage will tend to decrease as the percentage of body fat increases. A person with a high percentage of body fat may fall below the average body water percentage. As you lose body , fat the total body water percentage should gradually move towards the typical range given above.

WHAT IS VISCERAL FAT RATING?

(Applicable age 18-99)

This feature indicates the rating of visceral fat in your body.
Visceral fat is the fat that is in the internal abdominal cavity, surrounding the vital organs in the trunk (abdominal) area. Research shows that even if your weight and body fat remains constant, as you get older the distribution of fat changes and is more likely to shift to the trunk area especially post menopause. Ensuring you, have healthy levels of visceral fat may reduce the risk of certain diseases such as heart disease, high blood pressure, and the onset of type 2 diabetes.

The Tanita Body Composition Monitor will provide you with a visceral fat rating from 1 – 59.

Rating from 1 to 12 ○
Indicates you have a healthy level of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure that it stays within the healthy range.

Rating from 13 – 59 +
Indicates you have an excess level of visceral fat. Consider making changes in your lifestyle possibly through diet changes or increasing exercise.
Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

Note:
- Even if you have a low body fat rate, you may have a high visceral fat level.
- For medical diagnosis, consult a physician.

WHAT IS DAILY CALORIE INTAKE(DCI)?

"Daily Calorie Intake (DCI)" is the sum of calories for basal metabolism, daily activity metabolism (activities including daily household chores), and diet-induced thermogenesis (energy used in connection with digestion, absorption, metabolism, and other eating activities). It is an estimate of how many calories you can consume within the next 24 hours to maintain your current weight.

HOW DOES A TANITA BODY COMPOSITION MONITOR CALCULATE DCI?

The basic way of calculating Basal Metabolic (BMR) Rate is a standard equation using weight and age. Tanita has conducted in-depth research into the relationship of BMR and body composition giving a much more accurate and personalized reading for the user based on the impedance measurement. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring the breath composition).*

DCI=BMR × Activity Level
Activity Level

	1	2	3
Female	1.56	1.64	1.82
Male	1.55	1.78	2.10

Source: World Health Organization(WHO)

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition.

WHAT IS METABOLIC AGE?

This feature calculates your BMR and indicates the average age associated with that type of metabolism. If your BMR Age is higher than your actual age, it is an indication that you need to improve your metabolic rate. Increased exercise will build healthy muscle tissue, which will improve your metabolic age.

Your Basal Metabolic Rate(BMR) is the minimum level of energy your body needs when at rest to function effectively including your respiratory and circulatory organs, neural system, liver, kidneys, and other organs. You burn calories when sleeping.

About 70% of calories consumed every day are used for your basal metabolism. In addition, energy is used when doing any kind of activity however; the more vigorous the activity is the more calories are burned. This is because skeletal muscle (which accounts for approximately 40% of your body weight) acts as your metabolic engine and uses a large amount of energy. Your basal metabolism is greatly affected by the quantity of muscles you have, therefor increasing your muscle mass will help increas your basal metabolism.

By studying healthy individuals, scientists have found that as people age, their metabolic rate changes. Basal metabolism rises as a child matures. After a peak at the age of 16 or 17, it typically starts to decrease weight gradually.

Having a higher basal metabolism will increase the number of calories used and help to decrease the amount of body fat. A low basal metabolic rate will make it harder to lose body fat and overall weight gradually.

You will obtain a reading between 12 and 90. Under 12 will be displayed as "12" and over 90 displayed as “90”.

WHAT IS MUSCLE MASS?

(Applicable age 18-99)

This feature indicates the weight of muscle in your body. The muscle mass displayed includes the skeletal muscles, smooth muscles (such as cardiac and digestive muscles) and the water contained in these muscles.

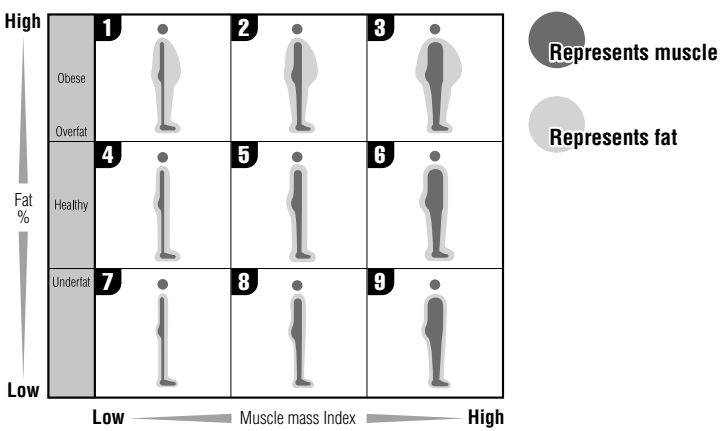
Muscles play an important role as they act as an engine in consuming energy. As your muscle mass increases, your energy consumption increases helping you reduce excess body fat levels and lose weight in a healthy way.

WHAT IS PHYSIQUE RATING?

This feature assesses your physique according to the ratio of body fat and muscle mass in your body.
As you become more active and reduce the amount of body fat, your physique rating will also change accordingly. Even though your weight may not change, your muscle mass and body fat levels may be changing making you healthier and at lower risk of certain diseases.
Each person should set their own goal of which physique they would like and follow a diet and fitness programe to meet that goal.

Result	Physique Rating	Explanation
1	Hidden obese	**Small Frame Obese**
		This person seems to have a healthy body type based on physical appearance; however, they have a high body fat % with low muscle mass level.
2	Obese	**Medium Frame Obese**
		This person has a high body fat percentage, with a moderate muscle mass level.
3	Solidly-built	**Large Frame Obese**
		This person has both a high body fat % and a high muscle mass.
4	Under exercised	**Low Muscle & Average Body Fat%**
		This person has an average body fat % and a less than average muscle mass level
5	Standard	**Ave. Muscle & Ave. Body Fat %**
		This person has average levels of both body fat and muscle mass.
6	Standard Muscular	**High Muscle & Ave. Body Fat % (Athlete)**
		This person has an average body fat % and higher than normal muscle mass level.
7	Thin	**Low Muscle & Low Fat**
		This person has both a lower than normal body fat % and muscle mass level.az
8	Thin and muscular	**Thin and muscular (Athlete)**
		This person has lower than normal body fat % while having adequate muscle mass.
9	Very Muscular	**Very Muscular (Athlete)**
		This person has lower than normal body fat % while having above average muscle mass.

Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)



Index of amount of muscle against height = Muscle mass (Kg) / height (cm)^2

GB

WHAT IS BONE MASS?

(Applicable age 18-99)

This feature indicates the amount of bone (bone mineral level, calcium or other minerals) in the body.
Research has shown that exercise and the development of muscle tissue are related to stronger, healthier bones. While bone structure is unlikely to make noticeable changes in a short period, it is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercise. People worried about bone disease should consult their physician. People who suffer from osteoporosis or low bone densities due to advanced age, young age, pregnancy, hormonal treatment or other causes, may not get accurate estimations of their bone mass.

Below is the result of estimated bone masses of persons aged 20 to 40, who are said to have the largest amounts of bone masses, by weight. (Source : Tanita Body Weight Science Institute)

Please use the below charts as a guide to compare your bone mass reading.

Women : Average of estimated bone mass(lb)

Weight		
Less than 110 lb	110lb - 165 lb	165 lb and up
4.3 lb	5.3 lb	6.5 lb

Men : Average of estimated bone mass(lb)

Weight		
Less than 143 lb	143 lb - 209 lb	209 lb and up
5.9 lb	7.3 lb	8.1 lb

Note:

- Persons described below may obtain varying readings and should take the values given for reference purposes only.
  - Elderly persons
  - Women during or after menopause
  - People receiving hormone therapy

- "Estimated bone mass" is a value estimated statistically based on its correlation with the fat-free amount (tissues other than the fat). "Estimated bone mass" does not give a direct judgment on the hardness or strength of the bones or the risks of bone fractures. If you have concerns over your bones, you are recommended to consult a specialist physician.

QUI PEUT UTILISER UN ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE ?

L'analyseur de composition corporelle est destiné à des adultes de 18 à 99 ans.Les enfants de 7 à 17 ans peuvent l'utiliser uniquement pour se peser et mesurer le pourcentage de graisse corporelle, ainsi que pour l'indicateur de fourchette-santé ; les autres fonctions ne peuvent s'appliquer aux enfants.

Votre analyseur de composition corporelle est doté d'un mode athlète, pour les adultes ayant un corps de type athlétique.
Tanita définit une personne comme athlétique, si elle participe à une activité physique intense de 10 heures environ par semaine et possède une fréquence cardiaque au repos égale ou inférieure à 60 battements par minute.
Ce mode d'utilisation convient également aux personnes ayant été des athlètes pendant plusieurs années, mais faisant actuellement de l'exercice pendant moins de 10 heures par semaine.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids.
Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.

L'impédancemètre Tanita InnerScan est destiné exclusivement à l'usage personnel.
Cet appareil n'est pas destiné à l'usage professionnel, y compris en hôpital, comme équipement médical ni de remise en forme; il n'est pas équipé des fonctions requises pour une utilisation intensive.
L'utilisation de cet appareil dans un lieu professionnel annulera votre garantie.

Le moniteur de composition corporelle « Tanita Innerscan » ne fournit des lectures qu'à titre indicatif.
Ce produit n'est pas conçu pour établir des diagnostics ni pour traiter les maladies ou anomalies. Veuillez consulter votre médecin pour toute question ou inquiétude concernant votre santé.

POURQUOI MESURER VOTRE COMPOSITION CORPORELLE ?

Les analyseurs de composition corporelle ont été conçus pour obtenir un mode de vie plus sain en fournissant des indicateurs clés de santé, qui vous permettent de contrôler l'effet des changements sur votre style de vie :

- Constatez l'effet d'un changement de régime sur votre corps – assurez-vous que vous suivez un régime sain ;
- Affinez votre programme de remise en forme en surveillant les progrès de la masse musculaire et le métabolisme de base (MB) ;
- Contrôlez votre niveau de graisse viscérale, qui serait un facteur de risque potentiel dans le développement du diabète de Type 2 et/ou de maladies cardiovasculaires.
- Définissez vos objectifs de conditions physique et suivez vos progrès pour les atteindre.

ANALYSEURS DE COMPOSITION CORPORELLE : COMMENT FONCTIONNENT-ILS ?

Les analyseurs de composition corporelle Tanita calculent votre composition corporelle par analyse d'impédance bio-électrique (AIB). Des signaux électriques et sans danger traversent le corps via les électrodes de l'analyseur de composition corporelle.
Les signaux électriques, influencés par la teneur en eau, traversent facilement les tissus musculaires et autres tissus corporels. Les tissus graisseux, comportant une faible teneur en eau apportent donc une résistance à ces signaux électriques. Cette résistance est appelée impédance.
Les lectures d'impédance sont ensuite intégrées à des formules mathématiques résultant de recherches médicales, afin de calculer votre composition corporelle.

À PROPOS DE L'ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE PAR SEGMENTATION

Tanita a développé un analyseur de composition corporelle segmentaire de précision qui établit des corrélations avec l'étalon-or DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry). Tanita peut désormais analyser la distribution de la masse grasse et des muscles dans le corps.

Au moyen de cette Échelle/Moniteur de Composition Corporelle Segmentaire, il est possible de connaître la distribution en % de la masse grasse et de la masse musculaire dans le bras droit, le bras gauche, la jambe droite et la jambe gauche. Cela s'avère tout particulièrement pratique pour quiconque désire contrôler l'équilibre entre les côtés gauche et droit du corps ou essayer de développer une partie donnée de son corps. On dit que les hommes ont tendance à avoir la masse grasse concentrée dans la partie supérieure du corps, tandis que les femmes présentent une tendance à la concentrer dans la partie inférieure du corps. De plus, à mesure que l'on vieillit, les gens ont tendance à perdre de la masse musculaire et à gagner de la masse grasse.

Il est important de contrôler les modifications dans la distribution de la masse grasse et des muscles.

QUEL EST LE MOMENT IDEAL POUR UTILISER MON ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE ?

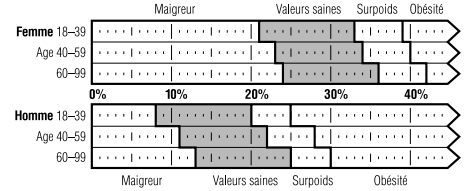
Les niveaux d'eau de votre corps varient naturellement au cours d'une journée.
Toute variation significative de l'eau du corps peut affecter les lectures de votre composition corporelle. Par exemple, le corps a tendance à être déshydraté après une longue nuit de sommeil. Si vous effectuez une lecture dès votre réveil, le matin, votre poids sera moindre et votre taux de graisse corporelle plus élevé. Le fait de prendre un repas copieux, de consommer de l'alcool, d'avoir vos règles, d'être malade, de faire de l'exercice et de prendre un bain peut également faire varier vos niveaux d'hydratation.
Pour obtenir la lecture la plus fiable possible, il est important d'utiliser votre analyseur de composition corporelle au même moment de la journée et dans des conditions similaires. Nous vous suggérons de l'utiliser avant de prendre votre repas du soir.

QU'EST-CE QUE LE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE?

(Âge applicable: 7-99)

Le taux de graisse corporelle est le rapport entre votre masse graisseuse et votre masse totale.
Il a été prouvé que la réduction de l'excès de graisse corporelle réduit le risque de certaines maladies telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.
Le tableau ci-dessous vous montre les plages saines du taux de graisse corporelle.

Normes du taux de graisse corporelle (valeurs saines) (adultes standards) [1,2]



[1,2] *Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre). Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.*

Indicateur de gamme saine

Votre analyseur de composition corporelle compare automatiquement la lecture de votre taux de graisse corporelle au tableau de la plage saine des taux de graisse.
Après le calcul de votre taux de graisse, une barre noire clignote en bas de l'écran, identifiant votre situation dans la plage de taux de graisse selon votre âge et votre sexe.

−	0	+	++
Maigreur	Valeurs saines	Surpoids	Obésité

(-) : maigreur, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.
(0) : valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.
(+) : surpoids ; taux de graisse corporelle supérieur à la normale ; augmentation des risques de problèmes de santé.
(++) : obésité ; taux largement supérieur au niveau normal de graisse corporelle ; risques de problèmes de santé élevés.

***Remarque**:
- La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 18 à 99 ans.

QU'EST-CE QUE LE TAUX DE MASSE HYDRIQUE?

(Âge applicable: 18-99)

Le taux de masse hydrique (TBW) est la quantité totale d'eau contenue dans le corps d'une personne et exprimée en pourcentage de son poids total.
l'eau joue un rôle essentiel dans de nombreux processus du corps humain et se retrouve dans toutes les cellules, tissus et organes. En maintenant un taux de masse hydrique sain, vous assurez le fonctionnement efficace de votre corps, et vous réduisez le risque de problème de santé associés.

Les niveaux d'eau de votre corps fluctuent naturellement durant la journée. Votre corps a tendance à se déshydrater après une longue nuit et il existe des différences de distribution des fluides entre le jour et la nuit. Le fait de faire de grands repas, boire de l'alcool, être menstruée, être malade, faire de l'exercice ainsi que se baigner peuvent faire varier vos niveaux d'hydratation.

Votre relevé de taux de masse hydrique fait office de référence et ne devrait pas être utilisé pour déterminer de façon spécifique votre taux absolu de masse hydrique recommandé.
Il importe d'observer les changements à long terme du taux de masse hydrique et de maintenir un taux sain et régulier.

L'absorption d'une grande quantité d'eau en une seule fois ne changera pas instantanément votre niveau d'eau. En fait, elle augmentera votre mesure du taux de graisse corporelle du fait du gain de poids supplémentaire. Surveillez toutes les lectures régulièrement afin de détecter tout changement relatif.

Chaque individu diffère, voici les taux moyens de masse hydrique pour un adulte en bonne santé, pour référence :
Femme : 45 à 60 %
Homme : 50 à 65 %

Source : Basé sur les recherches internes de Tanita

Remarque :
Le taux de masse hydrique a tendance à diminuer alors que le taux de graisse corporelle augmente.
Il se peut qu'un individu ayant un taux de graisse corporelle élevé soit en dessous du taux de la masse hydrique moyenne.
Lorsque vous perdez de la masse grasse, votre taux de masse hydrique devrait se rapprocher progressivement de la plage représentative indiquée ci-dessus.

QU'EST-CE QUE LE NIVEAU DE GRAISSE VISCERALES?

(Âge applicable: 18-99)

Cette fonction indique le niveau de graisse viscérale dans votre corps.
La graisse viscérale représente la graisse qui se trouve dans la cavité interne de l'abdomen, entourant les organes dans la région (abdominale) du tronc.
Des recherches témoignent du fait que même si votre poids et votre masse de graisse restent constants, la distribution de graisse se modifie avec l'âge et a tendance à se décaler vers la région du tronc, en particulier après la ménopause.
S'assurer d'avoir un niveau normal de graisse viscérale réduit le risque de certaines maladies telles que les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle, et retarde le début de diabète de type 2.

L'analyseur de composition corporelle Tanita fournit un niveau de graisse viscérale notée de 1 à 59.

Évaluation de 1 à 12 ▬o
Indique que vous possédez un niveau sain de graisse viscérale.
Continuez de contrôler votre niveau pour vous assurer qu'il se maintient dans cet éventail sain.

Évaluation de 13 à 59 ▬+
Indique que vous possédez un niveau excessif de graisse viscérale.
Pensez à apporter des changements dans votre style de vie, notamment en changeant de régime alimentaire et en augmentant l'exercice physique.
Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)

Remarques :
Même si vous possédez un faible taux de graisse corporelle, vous pouvez avoir un niveau de graisse viscérale élevé.
Pour tout diagnostic médical, consultez votre médecin.

QU'EST-CE QUE L'APPORT QUOTIDIEN EN CALORIES (AQC)?

« L'apport quotidien en calories » est la somme des calories pour un métabolisme de base, ayant des activités quotidiennes (activités incluant les travaux ménagers quotidiens), et la thermogenèse produite par un régime alimentaire (l'énergie utilisée concernant la digestion, l'absorption, le métabolisme et d'autres activités de nutrition). C'est une estimation du nombre de calories que vous pouvez ingérer dans les prochaines 24 heures pour maintenir votre poids actuel.

CALCUL DU AQC PAR UN IMPÉDANCEMÈTRE TANITA

Le MB se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge.
Tanita a mené des recherches approfondies sur la relation existante entre le TMB et la composition corporelle, ce qui a permis une lecture des mesures d'impédance, beaucoup plus précise et personnalisée pour l'utilisateur.
Cette méthode a été validée sur le plan médical en utilisant la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire).*

AQC=BMR×Niveau d'activité
Niveau d'activité

	1	2	3
Femme	1.56	1.64	1.82
Homme	1.55	1.78	2.10

Source : Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.)

* Fiabilité de l'équation sur le Taux Métabolique Basal : À : 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Semaine de la nutrition 2002, forum scientifique et clinique sur les modèles de prévision de consommation d'énergie au repos).

QU'EST-CE QUE L'ÂGE MÉTABOLIQUE ?

Cette fonction calcule votre MB et indique l'âge moyen associé à ce type de métabolisme.
Si votre âge MB est supérieur à votre âge réel, cela signifie que vous avez besoin d'améliorer votre métabolisme de base.
Davantage d'exercice vous permet de produire des tissus musculaires sains, ce qui améliore votre âge métabolique.

Votre MB représente le niveau minimum d'énergie dont votre corps a besoin au repos pour exercer ses fonctions normales, telles que la respiration, la circulation sanguine, le système nerveux, le foie, les reins et les autres organes.
Quoi que vous fassiez, vous brûlez des calories, même en dormant.

Environ 70% des calories que vous consommez tous les jours sont utilisés pour votre métabolisme basal.
De plus, vous dépensez de l'énergie dans n'importe quelle activité de la journée. Cependant, plus l'activité est vigoureuse, plus vous brûlez de calories.
Ceci est dû au fait que les muscles de votre squelette (qui représentent environ 40 % du poids de votre corps) agissent comme un moteur et consument beaucoup d'énergie.
Votre métabolisme basal est considérablement affecté par la quantité de muscles que vous avez ; augmentez votre masse musculaire et vous aidez votre métabolisme basal.

En étudiant des individus en bonne santé, les chercheurs ont découvert qu'en vieillissant, le métabolisme de base des humains change. Le métabolisme basal augmente à la maturation d'un enfant. Après une pointe à l'âge de 16 ou 17 ans, le taux commence à se réduire progressivement, comme illustré ci-dessous.

Le fait de posséder un métabolisme basal plus élevé augmente le nombre de calories consommées et aide à réduire le taux de graisse corporelle.
Un faible taux de métabolisme basal rend la perte de graisse corporelle et de poids plus difficile.

Les résultats s'échelonnent de 12 à 90. Toute valeur inférieure à 12 s'affiche comme "12" et toute valeur supérieure à 90 s'affiche comme "90".

QU'EST- CE QUE LA MASSE MUSCULAIRE ?

(Âge applicable: 18-99)

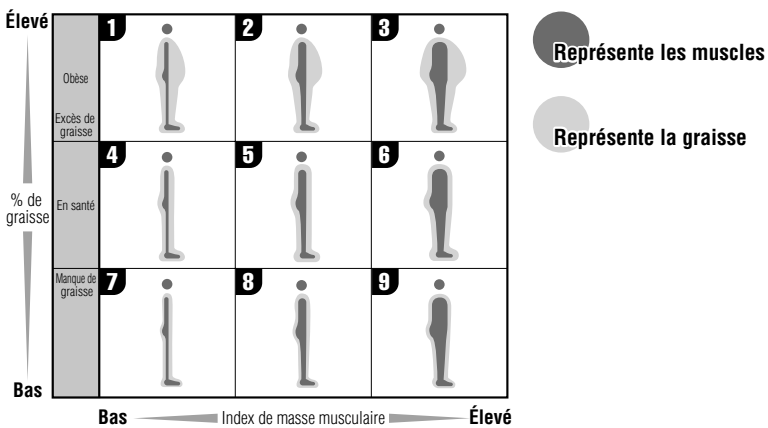
Cette fonction indique le poids des muscles de votre corps.
La masse musculaire affichée inclut les muscles du squelette, les muscles lisses (tels que les muscles cardiaques et digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.
Les muscles jouent un rôle important, car ils agissent comme un moteur qui consomme de l'énergie.
Alors que votre masse musculaire augmente, votre consommation d'énergie augmente également, vous aidant ainsi à réduire les niveaux de graisse corporelle excessifs et à perdre du poids de façon saine.

QU'EST-CE QUE L'EVALUATION DE LA CONSTITUTION PHYSIQUE ?

Cette fonction évalue votre constitution physique en fonction du rapport de la graisse corporelle et de la masse musculaire de votre corps.
A mesure que vous devenez plus actif ou active et que vous réduisez votre graisse corporelle, l'évaluation de votre constitution physique changera en conséquence.
Même si votre poids ne change pas, votre masse musculaire et votre taux de graisse corporelle peuvent se modifier et vous rendre en meilleure santé, les risques de certaines maladies sont ainsi réduit.
Chaque individu doit fixer ses propres objectifs pour atteindre la constitution physique qu'il désire, et suivre un régime et un programme de mise en forme afin d'atteindre ce but.

Résultat	Évaluation de la silhouette	Explication
1	Obèsité sévère	**Obése de petite stature**
		A en juger par leur apparence, ces personnes personnes du type 1 ne sont pas grosses. Elles ont cependant un taux de graisse corporelle élevé et une faible masse musculaire.
2	Obèse	**Obése de stature moyenne**
		Ce groupe a un pourcentage de graisse corporelle élevé malgré une masse musculaire modérée.
3	Surpoids	**Please remove the german text**
		Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire élevés, comparé à la moyenne des gens.
4	En manque d'exercice	**Peu de muscle et % de graisse corporelle moyen**
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle moyen malgré une masse musculaire plus faible que la moyenne.
5	Normal	**Musculature moyenne et % de graisse corporelle moyen (Athlète)**
		Ce groupe a à la fois un taux de graisse corporelle et une masse musculaire corrects.
6	Normal musclé	**Bien musclé et % de graisse corporelle moyen (Athléte)**
		Ce groupe a une masse musculaire plus élevée malgré un pourcentage de graisse corporelle moyen.
7	Mince	**Peu de Muscle et peu gros**
		Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire plus bas.
8	Mince et musclé	**Mince et musclé (Athlète)**
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré qu'il ait une masse musculaire adéquate.
9	Très musclé (athlète)	**Très musclé (Athlète)**
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré une masse musculaire plus importante que la moyenne des gens.

Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)



Représente les muscles

Représente la graisse

Index de la quantité de muscle par rapport à la taille = Masse musculaire (kg) / taille $(cm)^2$

QU'EST-CE QUE LA MASSE OSSEUSE?

(Âge applicable: 18-99)

Cette fonction indique le poids des os (densité minérale osseuse, calcium ou autres minéraux) dans le corps.
Des recherches ont prouvé que l'exercice physique et le développement des tissus musculaires sont associés à des os plus forts et plus sains.
Même s'il est peu probable que la structure osseuse change de façon notoire en peu de temps, il importe de développer et de maintenir des os sains en suivant un régime équilibré et en faisant de l'exercice.
Les personnes qui s'inquiètent de la maladie des os devraient consulter leur médecin.
Les personnes qui souffrent d'ostéoporose ou d'une faible densité osseuse due à un grand âge, un jeune âge, une grossesse, un traitement hormonal ou tout autre cause, peuvent ne pas obtenir d'estimations précises de leur masse osseuse avec cet appareil.

Vous trouverez ci-dessous les résultats des estimations de masse osseuse de personnes entre 20 et 40 ans, supposées avoir les masses osseuses les plus importantes, selon leur poids.
(Source : the Tanita Body Weight Science Institute)

Utilisez les graphiques ci-dessous pour comparer votre quantité de tissu osseux.

Femmes : moyenne de masse osseuse estimée (kg)

Poids		
Moins de 50 Kg	50 kg à 75 kg	75 kg et plus
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Hommes : moyenne de masse osseuse estimée (kg)

Weight		
Moins de 65 kg	65 kg à 95 kg	95 kg et plus
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Remarque :
Il se peut que les personnes listées ci-dessous obtiennent des résultats variables ; elles ne devraient prendre les moyennes données ci-dessus que pour référence.
- Personnes âgées
- Femmes pré- et post-ménopausées ;
- Personnes recevant une thérapie hormonale.

Remarque :
La « masse osseuse estimée » est une valeur estimée statistiquement, qui est basée sur sa corrélation avec la Masse Maigre (tissus autres que la graisse).
La « masse osseuse estimée » ne juge pas directement la dureté, la résistance des os, ni le risque de fractures.
Si vous vous inquiétez au sujet de vos os, nous vous recommandons de consulter un médecin spécialiste.

¿QUIÉNES PUEDEN UTILZAR UN MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Este Monitor de Composición Corporal está diseñado para adultos de entre 18 a 99 años de edad. Los niños de entre7 y 17 años de edad pueden utilizar este monitor solamente para obtener lecturas de peso y porcentaje de grasa corporal y como indicador de índices saludables; las demás funciones no se aplican a ellos.

Su monitor también está equipado con un "modo para atletas" para aquellos que posean cuerpos atléticos.
Tanita define como atleta a una persona que realiza una actividad física intensa durante aproximadamente 10 horas a la semana y tienen una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto o menos.
Las personas que hayan sido atletas durante años, pero que actualmente hacen ejercicios durante menos de 10 horas por semana, también pueden utilizar el "modo para atletas".

Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso.
Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.

El monitor de composición corporal Tanita InnerScan está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
Este equipo no está diseñado para uso profesional, lo que incluye hospitales, centros de atención médica o de fitness, ya que no tiene las especificaciones adecuadas necesarias para un trabajo pesado.
El uso de este equipo en un entorno profesional invalidará su garantía.

Las lecturas que ofrece el monitor de composición corporal Tanita InnerScan son solamente a modo de información.
Este producto no está hecho para diagnosticar ni tratar ninguna enfermedad o anormalidad. Consulte con su médico sobre cualquier pregunta o preocupación relacionada con su salud.

¿POR QUÉ CONTROLAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL?

Los monitores de composición corporal están diseñados para proporcionar una vida más sana, brindando a usted la posibilidad de conocer los indicadores de salud clave que le permitirán controlar el efecto de los cambios en su forma de vida:

- Observe el efecto de un cambio de dieta sobre su cuerpo: asegúrese de estar haciendo una dieta de manera sana.
- Ajuste su programa de fitness controlando el progreso de su masa muscular y su metabolismo basal.
- Controle el nivel de grasa visceral, el cual ha sido relacionado como un factor posible de riesgo de la diabetes tipo 2 y/o enfermedades cardíacas.
- Trácese un objetivo de complexión física y controle el progreso que vaya logrando.

¿CÓMO FUNCIONA UN MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Los monitores de composición corporal calculan la composición del cuerpo haciendo análisis de impedancia bioeléctrica (BIA, en sus siglas en inglés). Las almohadillas de la plataforma de análisis patentada por Tanita hacen pasar señales eléctricas de baja intensidad inocuas a través del cuerpo.
Las señales atraviesan libremente la materia líquida de los músculos y de otros tejidos del cuerpo pero encuentran resistencia al atravesar materia grasa porque contiene poco fluido.
Esta resistencia se conoce como impedancia.
Las lecturas de impedancia se utilizan en fórmulas matemáticas empleadas en investigaciones médicas para calcular la composición corporal.

ACERCA DEL ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL SEGMENTAL

Tanita ha desarrollado un analizador corporal segmental preciso que se correlaciona con el estándar dorado, DEXA, Dual Energy X-ray Absorptiometry. Ahora Tanita puede analizar la distribución de la grasa corporal así como la musculatura en el cuerpo de una persona. Utilizando esta báscula/monitor de la composición corporal segmental, se puede determinar la distribución de la grasa corporal (%) en el brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda y la masa muscular. Esto resulta especialmente útil para cualquiera que esté controlando el equilibrio de los lados izquierdo y derecho del cuerpo o intentando desarrollar una parte en particular del cuerpo. Se dice que los hombres tienden a tener grasa corporal en la parte superior del cuerpo mientras que las mujeres tienden a tener grasa corporal en la parte inferior del cuerpo. Además, a medida que se envejece, se tiende a perder músculo y a ganar grasa.
Es importante controlar los cambios en la distribución de la grasa corporal y musculatura.

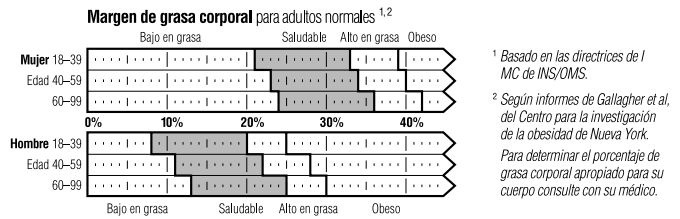
¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR MI MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Los niveles de agua del cuerpo fluctúan de forma natural a lo largo del día.
Cualquier cambio significativo en el nivel de agua del cuerpo afecta a las lecturas de composición corporal; por ejemplo, el cuerpo tiende a deshidratarse tras una noche de largo sueño. Por consiguiente, si toma lecturas cuando se levanta, su peso será menor y mayor el porcentaje de grasa del cuerpo. Las variaciones de los niveles de hidratación también las pueden causar las comidas copiosas, la ingesta de alcohol, la menstruación, las enfermedades, el ejercicio y los baños.
Para obtener unas lecturas óptimas, es importante utilizar el monitor de composición corporal a una hora del día regularmente en las condiciones siguientes. Se aconseja utilizarlo antes de cenar.

¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL?

(Edad aplicable: 7-99)

Porcentaje de grasa corporal es la cantidad de grasa corporal expresada como una proporción del peso corporal.
Se ha demostrado que la reducción de los niveles excesivos de grasa corporal disminuye el riesgo de ciertas enfermedades tales como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiacas, la diabetes y el cáncer.
En el gráfico se muestran los niveles saludables de grasa corporal.



[1] *Basado en las directrices de l MC de INS/OMS.*

[2] *Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.*

Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.

Indicador de los niveles saludables de grasa corporal
El monitor de composición corporal compara automáticamente su porcentaje de grasa corporal con el gráfico de niveles saludables de grasa corporal.
Después de realizado el cálculo de porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior del display, parpadeará una barra negra que identifica su posición en los niveles de grasa corporal para su edad y sexo.

−	0	+	++
Por debajo	Saludable	Por encima	Obeso

(-) : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.
(0) : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.
(+) : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.
(++) : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

***Nota:**
- Los límites de edad de usuarios son 18 y 99.

¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL TOTAL?

(Edad aplicable: 18-99)

Porcentaje de agua corporal total es la cantidad total de líquido que hay en el cuerpo de una persona, expresada como porcentaje de su peso total.
El agua desempeña un papel vital en muchos de los procesos corporales, y se encuentra en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. El mantenimiento de un porcentaje adecuado de agua corporal total garantizará que el cuerpo funcione de manera eficiente, y reducirá el riesgo de aparición de los trastornos de salud asociados.

Los niveles de agua del cuerpo fluctúan naturalmente a lo largo del día. De hecho, el cuerpo tiende a deshidratarse después de una noche larga y se observan diferencias en la distribución de fluidos entre el día y la noche. Ingerir grandes cantidades de comida, beber alcohol, menstruar, enfermarse, hacer ejercicio y bañarse pueden provocar variaciones en los niveles de hidratación.

Su porcentaje de agua corporal debe servirle de guía, y no debe ser utilizado específicamente para determinar el porcentaje de agua corporal total absoluto recomendado para usted.
Es importante tratar de lograr cambios a largo plazo en el porcentaje de agua corporal total y mantenerlo a un nivel saludable y constante.

Si bebe de golpe una gran cantidad de agua, su nivel de agua no cambiará inmediatamente. De hecho, aumentará la lectura de su grasa corporal debido al incremento de peso. Supervise periódicamente todas las lecturas para realizar un seguimiento del cambio relativo.

El porcentaje varía de una persona a otra, pero como guía, los porcentajes de agua corporal total medios para un adulto saludable son:
Mujer : 45 a 60%
Varón : 50 a 65%
Fuente: Información basada en investigación interna de Tanita

Nota:
El porcentaje de agua corporal total tenderá a disminuir a medida que el porcentaje de grasa corporal aumente.
Una persona que tenga un alto porcentaje de grasa corporal puede estar por debajo del porcentaje de agua corporal medio.
A medida que pierda grasa corporal, el porcentaje de agua corporal total deberá acercarse gradualmente a los niveles típicos indicados anteriormente.

¿QUÉ ES EL NIVEL DE GRASA VISCERAL?

(Edad aplicable: 18-99)

Esta función indica el nivel de grasa visceral de su cuerpo.
Grasa visceral es la grasa que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal, rodeando los órganos vitales de la zona del tronco (zona abdominal).
Las investigaciones han demostrado que aunque el peso y la grasa corporal se mantengan constantes, a medida que se envejece varía la distribución de la grasa en el cuerpo, y que es mucho más probable que ésta se desplace a la zona del tronco, especialmente después de la menopausia.
Asegurándose de tener los niveles sanos de grasa visceral reducirá el riesgo de contraer ciertas enfermedades tales como enfermedades cardiacas e hipertensión arterial, y retardar la aparición de la diabetes tipo 2.

El monitor de composición corporal Tanita le proporcionará una medición del nivel de grasa corporal en una escala que va del 1 al 59.

1 a 12 o
Indica que usted tiene un nivel saludable de grasa visceral.
Continúe controlando su nivel de grasa visceral para garantizar que siempre mantenga el nivel adecuado.

13 a -59 +
Indica que usted tiene un nivel excesivo de grasa visceral.
Piense en la introducción de algunos cambios en su forma de vida, posiblemente a través de un cambio en su dieta o haciendo más ejercicios.
Fuente: Información de la Universidad de Columbia (Nueva York) y del Instituto Tanita (Tokyo)

Nota:
- Aunque usted tenga un índice de grasa corporal bajo, es posible que tenga un nivel de grasa visceral alto.
- Si desea un diagnóstico medico, consulte a un medico.

¿QUÉ ES EL APORTE CALÓRICO DIARIO (ACD)?

El “aporte calórico diario (ACD)” es la suma de calorías del metabolismo basal, del metabolismo de actividad diaria (dentro de estas actividades se incluyen los quehaceres domésticos) y de la termogénesis inducida por la dieta (la energía utilizada en relación con la digestión, absorción, metabolismo y demás actividades alimentarias). Se trata de un estimado de cuántas calorías usted puede consumir dentro de las próximas 24 horas para mantener su peso actual.

¿CÓMO CALCULA EL MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL TANITA EL ACD?

El método básico para calcular el MB es una ecuación estándar que utiliza el peso **y la edad.**
Tanita ha investigado exhaustivamente la relación entre el MB y la composición corporal, por lo que ofrece al usuario una medición mucho más exacta y personalizada, basada en la medición de la impedancia.
Este método ha sido validado médicamente mediante la utilización de calorimetría indirecta (análisis de la composición del aliento)*.

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (1Fiabilidad de la ecuación para el cálculo del metabolismo basal: Publicado en: Semana de nutrición del año 2002: Foro científico y clínico, y título de exposición: Comparación internacional: Modelos para la predicción del gasto de energía en estado de reposo: Revista Americana de NUTRICIÓN CLÍNICA).

ACD=MB×Nivel de actividad
Nivel de actividad

	1	2	3
Mujer	1.56	1.64	1.82
Homem	1.55	1.78	2.10

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

¿QUÉ ES LA EDAD METABÓLICA?

Esta función calcula el MB e indica la edad media asociada a ese tipo de metabolismo.
Si su edad metabólica es mayor que su edad real, ello es una señal de que necesita mejorar su metabolismo basal.
Hacer más ejercicios ayudará a la creación de tejido muscular sano, lo que a su vez mejorará su edad metabólica.

El MB es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita para funcionar eficientemente en reposo, incluyendo los órganos de los sistemas respiratorio y circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos.
Usted quema calorías independientemente de la actividad que esté realizando, incluso cuando duerme.

Aproximadamente un 70 % de las calorías que se consumen diariamente son utilizadas para el metabolismo basal.
Además, cuando se realiza cualquier tipo de actividad se utiliza energía, sin embargo, cuanto más vigorosa sea esa actividad, mayor será la cantidad de calorías que se queme.
Ello se debe a que el músculo estriado (que representa aproximadamente un 40% del peso corporal) funciona como un motor y utiliza una gran cantidad de energía.
El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de músculos que usted tenga; el aumento de la masa muscular ayuda al metabolismo basal.

Realizando estudios con individuos sanos, los científicos han observado que a medida que las personas envejecen, varía su metabolismo basal. El metabolismo basal aumenta a medida que el niño crece.
Después de alcanzar un máximo, a la edad de 16 ó 17 años, el metabolismo basal comienza a disminuir como se muestra en el gráfico que aparece a continuación.

Tener un metabolismo basal más elevado aumentará la cantidad de calorías utilizadas y ayudará a reducir la cantidad de grasa corporal.
Un metabolismo basal bajo hará que resulte más difícil perder grasa corporal y peso en general.

Los valores de las mediciones que se visualizan en el display van de 12 a 90. Si el valor de la medición fuera menor de 12 aparecerá en el display como “12”, y si fuera mayor de 90 aparecerá como “90”.

¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?

(Edad aplicable: 18-99)

Esta función indica el peso de los músculos del cuerpo.
El valor de masa muscular que aparece en el display incluye los músculos esqueléticos, los músculos lisos (tales como los del corazón y del aparato digestivo) así como el agua contenida en los mismos.
Los músculos desempeñan un papel importante ya que funcionan como un motor en cuanto a lo que a consumo de energía se refiere. A medida que aumenta su masa muscular, aumenta el consumo su de energía, lo que le ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.

¿QUÉ ES LA COMPLEXIÓN FÍSICA?

Esta función evalúa su complexión física de acuerdo con el nivel de grasa corporal y masa muscular de su cuerpo.

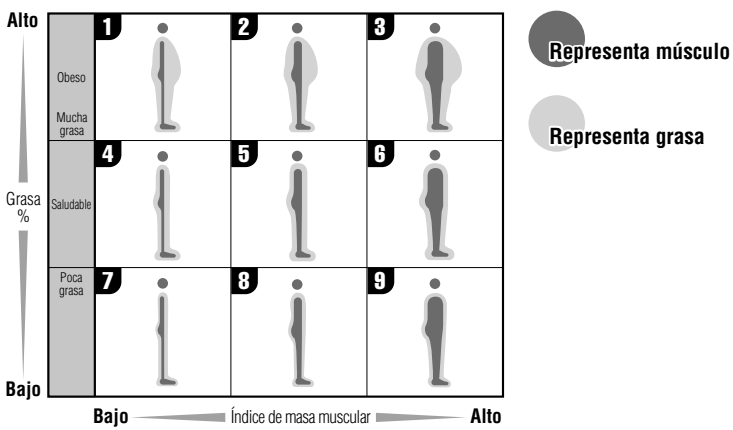
A medida que aumenta su actividad y reduce la cantidad de grasa corporal, también variará su complexión física, en correspondencia.

Aunque es posible que no varíe su peso, su masa muscular y sus niveles de grasa corporal pueden estar variando, mejorando su salud y reduciendo los riesgos de contraer ciertas enfermedades.

Cada persona debe trazarse su propio objetivo de complexión física que desee tener, y seguir una dieta y un programa de fitness para alcanzar ese objetivo.

Resultado	Complexión física	Explicación
1	Preobesa	**Obeso con contextura pequeña**
		A juzgar por la apariencia para este tipo 1, no parecen gordos. Sin embargo, tienen un índice alto de grasa corporal con masa muscular baja.
2	Obesa	**Obeso con contextura mediana**
		En tanto este tipo 2 tiene un porcentaje alto de grasa corporal, el nivel de masa muscular es moderado.
3	Complexión robusta	**Obeso con contextura grande**
		Este tipo tiene altos tanto el porcentaje de grasa corporal como el de masa muscular, comparados con los de una persona promedio.
4	Falta de ejercicios	**Masa muscular baja y porcentaje de grasa corporal promedio**
		Este grupo tiene un índice de grasa corporal promedio en tanto la masa muscular es baja comparada con la promedio.
5	Estándar	**Masa muscular promedio y porcentaje de grasa corporal promedio**
		Aquéllos que tienen tanto el índice de grasa corporal como la masa muscular apropiados.
6	Musculosa estándar	**Masa muscular alta y porcentaje de grasa corporal promedio (Atleta)**
		Aquéllos que tienen una masa muscular más alta en tanto su porcentaje de grasa corporal es promedio.
7	Delgada	**Masa muscular baja y grasa corporal baja**
		Este tipo tiene un índice de grasa corporal y de masa muscular más bajos.
8	Delgada y musculosa	**Delgado y musculoso (Atleta)**
		Este tipo tiene un índice de grasa corporal bajo en tanto tiene una adecuada masa muscular.
9	Muy musculosa	**Muy musculoso (Atleta)**
		Este grupo tiene un índice de grasa corporal bajo en tanto tiene mucha masa muscular comparada con la de la persona promedio.

Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)



Representa músculo

Representa grasa

Índice de cantidad de músculo en relación con la altura = Masa muscular (kg) / altura (cm)^2

¿QUÉ ES LA MASA ÓSEA?

(Edad aplicable: 18-99)

Esta función indica la cantidad de huesos (nivel de minerales óseos, calcio u otros minerales) en el cuerpo.
Las investigaciones han demostrado que el ejercicio y el desarrollo del tejido muscular están relacionados con una mayor fortaleza y mejor salud óseas. A pesar de que es poco probable que se produzcan cambios apreciables en la estructura ósea en un período corto, es importante que usted desarrolle y mantenga huesos saludables llevando una dieta equilibrada y haciendo mucho ejercicio.
Las personas que padecen enfermedades óseas deben consultar a su médico.
Es posible que las personas que padezcan osteoporosis o baja densidad ósea debido a una avanzada edad, poca edad, embarazo, tratamiento hormonal u otras causas, no obtengan un cálculo exacto de su masa ósea.

A continuación presentamos el resultado del cálculo de las masas óseas de personas de entre 20 y 40 años de edad, de quienes se dice que tienen los más altos índices de masa ósea, con respecto al peso.
(Fuente: the Tanita Body Weight Science Institute – Instituto científico del peso corporal de Tanita).

Consulte las tablas siguientes como referencia para comparar la lectura de su masa ósea.

Mujeres: Media de masa ósea estimada (kg)

Peso		
Menos de 50 kg	50kg -75kg	75 kg y más
1,95kg	2,40kg	2,95kg

Varones: Media de masa ósea estimada (kg)

Peso		
Menos de 65 kg	65 kg – 95 kg	95 kg y más
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Nota:
Las personas que se relacionan a continuación pueden obtener valores diferentes y, por lo tanto, deberán tomar los valores anteriormente mencionados solamente como punto de referencia.
- Personas de edad avanzada
- Mujeres durante o después de la menopausia
- Personas sometidas a tratamiento hormonal

Nota:
"La masa ósea estimada" es un valor estimado estadísticamente en base a su correlación con la cantidad de masa libre de grasa (tejidos que no sean adiposos).
"La masa ósea estimada" no ofrece un criterio directo sobre la dureza o fortaleza de los huesos ni de los riesgos de fracturas ósea.
Si tiene alguna preocupación con respecto a sus huesos, le recomendamos consultar a un cirujano ortopédico.

QUEM PODE USAR UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

Este Monitor de Composição Corporal destina-se a adultos com idades compreendidas entre 18 e 99 anos. As crianças com idades entre 7 e 17 anos apenas podem utilizar o monitor para verificar o peso e a percentagem de gordura corporal, assim como indicador de percentagem de gordura corporal saudável; as outras funções não se aplicam a crianças.
O monitor também está equipado com um modo "atleta" para adultos de porte atlético.
A definição de atleta da Tanita corresponde a um indivíduo com uma intensa actividade física de aproximadamente 10 horas por semana e com um ritmo cardíaco em repouso de 60 impulsos por minuto ou inferior.
Os indivíduos que foram atletas durante vários anos mas que actualmente se exercitam menos de 10 horas semanais também podem utilizar o modo atleta.

As mulheres grávidas só devem utilizar a função de pesagem.
Nenhuma das outras funções podem ser utilizadas por mulheres grávidas.

O Monitor de Composição Corporal Tanita InnerScan destina-se apenas para utilização doméstica.
Este aparelho não se destina a uso profissional, nomeadamente em hospitais, estabelecimentos clínicos ou ginásios, e não se encontra equipado com as características adequadas a uma utilização intensa.
A utilização do aparelho para fins profissionais resultará na invalidação da garantia.

O Monitor de Composição Corporal Tanita InnerScan fornece leituras apenas para fins informativos.
Este produto não se destina a diagnosticar ou a tratar qualquer doença ou deformidade. Consulte o seu médico sempre que tiver dúvidas ou preocupações relacionadas com a sua saúde.

PARA QUÊ CONTROLAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os monitores de composição corporal têm como objectivo ajudar a manter um tipo de vida mais saudável ao proporcionar-lhe uma perspectiva dos principais indicadores de saúde que lhe permitem controlar o impacto das alterações do seu estilo de vida:

- Veja o impacto de uma alteração no regime alimentar no organismo – certifique-se de que a sua dieta é saudável
- Apure o seu programa de exercícios ao controlar a evolução da massa muscular e o Índice Metabólico Basal
- Controle o nível de gordura visceral, a qual foi identificada como um possível fator de risco para diabetes Tipo 2 e/ou doenças cardíacas.
- Estabeleça um objectivo para a sua constituição física e controle a sua evolução à medida que a for atingindo.

COMO FUNCIONA UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os controladores da composição do corpo da Tanita calculam a composição do corpo utilizando a análise da impedância bio-eléctrica (BIA). Sinais eléctricos seguros e de baixo nível passam pelo do corpo através dos apoios para os pés da plataforma do controlador patenteados da Tanita.
O sinal passa com facilidade através dos fluídos dos músculos e dos outros tecidos corporais mas encontra resistência quando passa pela gordura do corpo pois contém pouco fluído.
Esta resistência é designada por impedância.
As leituras da impedância são introduzidas em fórmulas matemáticas testadas por médicos para calcular a composição do corpo.

ACERCA DA ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL SEGMENTAR

A Tanita desenvolveu um analisador de composição corporal segmentar preciso que se correlaciona com padrão de ouro, a DEXA, do inglês Dual Energy X-ray Absorptiometry, ou seja, absorciometria de raios X de dupla radiação. A Tanita pode agora analisar a distribuição de gordura corporal assim como de músculo no corpo.
Utilizando este Monitor/Balança de Composição Corporal Segmentar é possível determinar a distribuição da % de gordura corporal e de massa muscular no braço direito, braço esquerdo, perna direita e perna esquerda. Este é particularmente útil para quem pretenda monitorizar o equilíbrio entre os lados esquerdo e direito do corpo ou esteja a tentar trabalhar uma determinada parte do corpo. Diz-se que os homens tendem a acumular gordura corporal na parte superior do corpo, ao passo que as mulheres tendem a acumulá-la na parte inferior. Além disso, à medida que envelhece, a tendência é perder músculo e ganhar gordura.
É importante controlar as alterações ao nível da distribuição de gordura corporal e músculo.

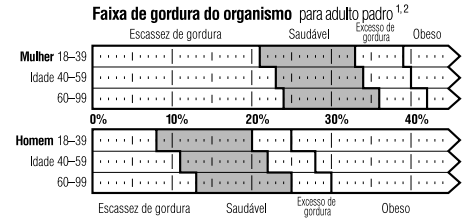
QUAL É A MELHOR ALTURA PARA UTILIZAR O MEU MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os níveis de água do corpo têm flutuações naturais ao longo do dia.
Todas as alterações significativas da água do corpo podem afectar as leituras da composição respectiva; por exemplo, o corpo tende a ficar desidratado depois de uma longa noite de sono. Por isso, se fizer a leitura assim que acordar o seu peso é menor e a percentagem de gordura é maior. Comer muito às refeições, beber álcool, a menstruação, uma doença, o exercício e o banho também podem provocar variações nos seus níveis de hidratação.
Para obter uma leitura mais fiável é importante que utilize o Controlador da composição do corpo à mesma hora do dia e nas mesmas condições. Recomenda-se a sua utilização antes do jantar.

O QUE É A PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL?

(Idade aplicável: 7-99)

A percentagem de gordura corporal corresponde ao teor de gordura do organismo em relação ao peso do próprio corpo.
A redução dos níveis excedentes de gordura corporal tem demonstrado reduzir o risco de determinadas complicações de saúde, designadamente hipertensão, doenças do coração, diabetes e cancro.
A tabela indica os índices de gordura corporal saudáveis.



[1] *Baseado na norma NIH/WHO BMI*

[2] *Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York.Obesity Research Center. Para determinar a porcentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.*

Indicador de regime saudável
O Monitor de Composição Corporal compara automaticamente a percentagem de gordura do seu corpo com a tabela de índices de gordura corporal saudáveis.
Depois de calculada a percentagem de gordura do seu corpo, surgirá uma barra preta a piscar no fundo do monitor, identificando em que Regime de Gordura Corporal é que você se enquadra, em função da idade e do sexo.

−	0	+	++
Abaixo	Saudável	Acima	Obeso

(-) : Escassez de gordura: abaixo da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(0) : Saudável, dentro da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
(+) : Excesso de gordura: acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(++) : Obeso: muito acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.

***Nota:**
•A faixa de idade do usuário é de 18 a 99.



O QUE É A PERCENTAGEM DE ÁGUA TOTAL DO ORGANISMO?

(Idade aplicável: 18-99)

A Percentagem de Água Total do Organismo define-se pela quantidade total de fluido no corpo de um indivíduo em termos percentuais do respectivo peso total.
A água desempenha um papel fundamental em muitos processos do organismo, localizando-se em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da percentagem saudável de água total no corpo garante o bom desempenho das funções do próprio organismo e reduz o risco de problemas de saúde.

Os níveis de água do seu organismo alteram-se naturalmente durante o dia. O seu corpo tende a ficar desidratado após uma longa noite e existem diferenças em termos de distribuição de fluidos entre o dia e a noite. A ingestão de refeições abundantes, o consumo de álcool, a menstruação, as doenças, o exercício físico e os banhos poderão provocar variações nos seus níveis de hidratação.

O valor de percentagem de água no seu corpo deve funcionar como referência e não ser usado para determinar especificamente a percentagem de água total no organismo recomendada.
É importante procurar obter alterações a longo prazo na percentagem de água total no organismo e manter uma percentagem de água total saudável.

Beber uma grande quantidade de água de uma vez não altera instantaneamente o nível de água no corpo. Na verdade, aumenta o valor na leitura de gordura, devido ao peso adicional da água. Deve monitorizar todas as leituras ao longo do tempo para detectar alterações relativas.

Os valores variam de indivíduo para indivíduo, no entanto pode estabelecer-se uma faixa mediana de percentagens médias de água total no organismo dos adultos:
Mulher : 45 a 60%
Homem: 50 a 65%
Fonte : Baseado num estudo realizado internamente pela Tanita

Nota:
A percentagem total de água no organismo tende a baixar à medida que o teor de gordura diminui.
Um indivíduo com uma elevada percentagem de gordura corporal pode enquadrar-se abaixo da percentagem média de água no organismo. À medida que vai perdendo gordura, a percentagem de água no corpo deve aproximar-se gradualmente do valor típico acima indicado.



O QUE É O NÍVEL DE GORDURA VISCERAL?

(Idade aplicável: 18-99)

Esta função indica o nível de gordura visceral no organismo.
A gordura visceral consiste na massa adiposa existente na cavidade abdominal interna e contorna os órgãos vitais na área abdominal. Os estudos demonstraram que, mesmo que o seu peso e gordura corporal se mantenham, à medida que for envelhecendo, a distribuição da gordura vai-se alterando, sendo mais provável que se desloque para a zona do tronco, sobretudo após a menopausa. Ao garantir níveis saudáveis de gordura visceral, assiste-se a uma redução do risco de determinadas doenças, nomeadamente doenças do foro cardíaco e hipertensão arterial e ao atraso do aparecimento da diabetes do tipo 2..

O Monitor de Composição Corporal Tanita fornece-lhe uma escala de gordura de 1 a 59.

Escala de 1 a 12 
Indica que possui um nível saudável de gordura visceral.
Continue a controlar o valor da sua escala para garantir que o mesmo permanece no nível saudável.

Escala de 13 a 59 
Indica que possui um nível excessivo de gordura visceral.
Pense em alterar o seu estilo de vida, através de novos hábitos alimentares ou mais exercício físico.
Fonte: Dados da Universidade de Columbia (Nova Iorque) e do Tanita Institute (Tóquio)

Nota:
- Mesmo que possua um baixo índice de gordura corporal, poderá ter um elevado nível de gordura visceral.
- Consulte o médico para efectuar um diagnóstico.



O QUE É A DOSE DIÁRIA DE CALORIAS (DDC)?

A "Dose Diária de Calorias (DDC)" é a soma das calorias necessárias para o metabolismo basal, o metabolismo para as actividades diárias (actividades que incluem as tarefas domésticas) e a termogénese da dieta (energia utilizada nos processos de digestão, absorção, metabolismo e outras actividades relativas à alimentação). Trata-se de uma estimativa da quantidade de calorias que pode consumir nas 24 horas seguintes a fim de manter o seu peso actual.

COMO É QUE UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL TANITA CALCULA O DDC?

A forma elementar de cálculo do IMB baseia-se numa equação utilizando o peso e a idade.
A Tanita levou a cabo uma investigação aprofundada sobre a relação do IMB e a composição corporal proporcionando resultados muito mais precisos e personalizados para o utilizador com base na medição da impedância.
Este método foi clinicamente validado através de calorimetria indirecta (medindo o ar respirado).*

DDC=IMB×Nível de atividades
Nível de atividades

	1	2	3
Mulher	1.56	1.64	1.82
Homem	1.55	1.78	2.10

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS)

*Fiabilidade relativa à equação do Índice Metabólico Basal: Em: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION

O QUE É A IDADE METABÓLICA?

Esta função calcula o seu IMB e indica a idade média associada ao tipo de metabolismo.
Se o seu IMB for mais alto do que a sua idade cronológica, significa que necessita de melhorar o índice metabólico.
A maior prática de exercício conduzirá à produção de tecido muscular saudável, resultando na melhoria da sua idade metabólica.

O seu IMB é o nível mínimo de energia que o corpo necessita quando se encontra em repouso para poder funcionar em perfeitas condições, incluindo os órgãos respiratórios e circulatórios, sistema nervoso, fígado, rins e outros órgãos.
Você queima calorias, independentemente daquilo que estiver a fazer, até mesmo a dormir.

Cerca de 70% das calorias gastas diariamente são utilizadas no seu metabolismo basal.
Para além disso, é utilizada energia para qualquer tipo de actividade; no entanto, quanto mais vigorosa for exercida uma actividade, maior é o número de calorias queimadas.
Isto porque a parte músculo-esquelética (que contribui com cerca de 40% do peso corporal) age como um motor e utiliza uma grande parte da energia.
O seu metabolismo basal é afectado em grande parte pela quantidade de músculos que possui, aumentado a massa muscular para ajudar o seu metabolismo basal.

Em estudos levados a cabo em indivíduos saudáveis, os cientistas observaram que à medida que as pessoas envelhecem, o índice metabólico altera-se. O metabolismo basal aumenta à medida que a criança vai crescendo.
Após um pico registado por volta dos 16 ou 17 anos de idade, assiste-se a uma diminuição, conforme indicado na tabela abaixo.

Ao possuir um metabolismo basal mais elevado, fará aumentar o número de calorias utilizadas e ajudará a reduzir a quantidade de gordura corporal.
Um índice metabólico basal baixo tornará mais difícil a perda de gordura corporal e o peso global.

Obterá uma leitura entre 12 e 90. Abaixo de 12 será representado como "12" e acima de 90 surgirá “90”.

O QUE É A MASSA MUSCULAR?

(Idade aplicável: 18-99)

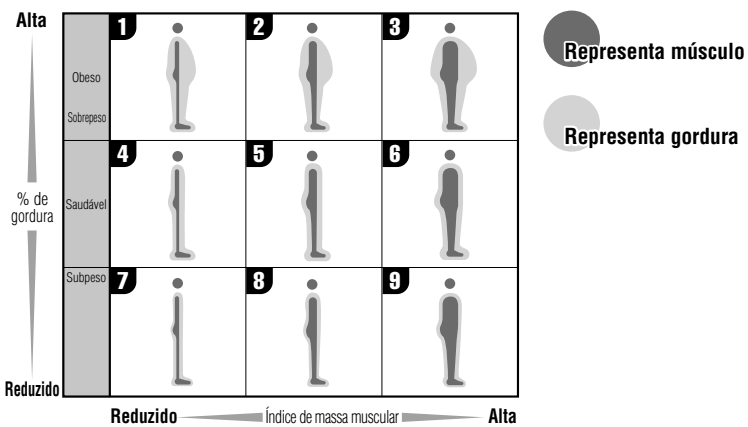
Esta função indica o peso de massa muscular no organismo.
A massa muscular inclui a parte músculo-esquelética, músculos moles (tais como os músculos cardíacos e os digestivos) e a água neles existente.
Os músculos desempenham um importante papel, já que funcionam como um motor em termos de consumo de energia.
À medida que a massa muscular aumenta, o consumo de energia aumenta, ajudando a reduzir os níveis de gordura corporal excessivos e a perder peso de forma saudável.

O QUE É A ESCALA DA CONSTITUIÇÃO FÍSICA?

Esta função avalia a sua constituição física de acordo com o teor de gordura do organismo e massa muscular.
À medida que se vai tornando mais activo e reduz a quantidade de gordura do organismo, a escala da constituição física também se altera em conformidade.
Embora o seu peso não se altere, a massa muscular e os níveis de gordura do corpo podem mudar, tornando-o mais saudável e com menos risco de contrair determinadas doenças.
Cada pessoa deve determinar qual a constituição física que pretende obter e seguir uma dieta e um programa de exercícios para atingir tal objectivo.

Resultado	Escala da constituição física	Explicação
1	Obesidade oculta	**Obeso de constituição pequena**
		Avaliando o aspecto das pessoas pertencentes a este tipo 1, não parecem obesas. Contudo, estas possuem uma elevada percentagem de gordura corporal e pouca massa muscular.
2	Obesidade	**Obeso de constituição média**
		Embora este tipo 2 possua uma elevada percentagem de gordura corporal, o seu nível de massa muscular émoderado.
3	Constituição sólida	**Obeso de constituição grande**
		Em comparação com a pessoa mediana, este tipo de pessoa possui uma elevada percentagem de gordura corporal e de massa muscular.
4	Falta de exercício	**Pouca massa muscular e % de gordura corporal média**
		Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma percentagem de gordura corporal média e menos massa muscular.
5	Normal	**Massa muscular média e % de gordura corporal média**
		Pessoas com a percentagem adequada de gordura corporal e de massa muscular.
6	Musculação normal	**Elevada massa muscular e % de gordura corporal média (Atleta)**
		Pessoas com uma maior massa muscular e percentagem de gordura corporal média.
7	Magro	**Pouca massa muscular e % de gordura corporal reduzida**
		Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e uma menor massa muscular.
8	Magro e musculado	**Magro e musculado (Atleta)**
		Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e um nível adequado de massa muscular.
9	Muito musculado	**Muito musculado (Atleta)**
		Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma menor percentagem de gordura corporal e muita massa muscular.

Fonte: Dados da Universidade de Columbia (Nova Iorque) e do Tanita Institute (Tóquio)



Representa músculo

Representa gordura

Índice do volume muscular versus altura = Massa muscular (kg)/altura (cm)^2

O QUE É A MASSA ÓSSEA?

(Idade aplicável: 18-99)

Esta função indica a quantidade de osso (nível de minerais dos ossos, cálcio ou outros minerais) no organismo.
Os estudos demonstraram que o exercício e o desenvolvimento do tecido muscular está relacionado com ossos mais fortes e mais saudáveis.
Embora não seja provável que a estrutura óssea revele pronunciadas alterações a curto prazo, é importante que desenvolva e conserve ossos saudáveis através de uma dieta equilibrada e muito exercício físico.
Em caso de preocupações ou dúvidas acerca das doenças dos ossos, consulte o seu médico.
Os indivíduos que sofram de osteoporose ou de densidade óssea reduzida devido à idade avançada, idade jovem, gravidez, tratamentos hormonais ou outras causas, poderão não obter leituras precisas da respectiva massa óssea.

Abaixo se indica o resultado avaliado de massas ósseas de indivíduos entre os 20 e os 40 anos de idade, caracterizados por possuírem grandes quantidades de massa óssea por peso.
(Fonte: The Tanita Body Weight Science Institute)

Utilize os gráficos apresentados em baixo como guia de comparação de leituras de Massa Óssea.

Mulheres : Média da massa óssea calculada (kg)

Peso		
Menos de 50 kg	50kg-75kg	75 kg e superior
1,95kg	2,40kg	2,95kg

Homens : Média da massa óssea calculada (kg)

Peso		
Menos de 65 kg	65kg-95kg	95 kg e superior
2,66kg	3,29kg	3,69kg

Nota:
Os indivíduos a seguir indicados podem obter variadas leituras, pelo que devem considerar os valores registados apenas para efeitos de referência.
- Pessoas idosas
- Mulheres durante ou após a menopausa
- Indivíduos sujeitos tratamento hormonal

Nota:
A "Massa óssea calculada" é um valor previsto e estatisticamente baseado na respectiva correlação com a quantidade isenta de gordura (tecidos e não gordura).
A "Massa óssea calculada" não estabelece uma indicação relativa à dureza ou resistência dos ossos ou os riscos das fracturas ósseas.
Em caso de preocupações ou dúvidas acerca dos seus ossos, consulte um ortopedista.