

Benefícios da balança de bioimpedância

Os benefícios da balança de bioimpedância são derivados da enorme quantidade de informações que se pode obter com esse equipamento.

Se você já foi ao nutricionista, é possível que tenha conhecido a **balança de bioimpedância**, ainda que talvez não soubesse exatamente o que era. Se trata de um equipamento moderno que é capaz de calcular a **composição corporal** de uma pessoa, como a taxa de gordura e a massa muscular.

Com essas e outras informações valiosas, você tem uma base sólida para ajustar a dieta e outros hábitos para uma vida mais saudável, especialmente quando se quer perder peso, ganhar músculo ou prevenir doenças relacionadas ao excesso de gordura.

Mas o que é exatamente bioimpedância? Que informações podemos obter com esse tipo de balança? E quais são exatamente os benefícios da balança de bioimpedância?

Você descobre tudo isso agora mesmo. Basta continuar lendo!

O que é uma balança de bioimpedância?

<https://www.youtube.com/watch?v=IM8gFNrIpGI>

Uma **balança de bioimpedância** é um dispositivo capaz de medir não apenas o peso de uma pessoa, mas também determinar sua **composição corporal**. Isso quer dizer que a balança de bioimpedância pode dizer a quantidade de gordura, músculos e ossos no corpo (em quilos ou porcentagem).

Muito utilizada por nutricionistas, a balança de bioimpedância é capaz de calcular uma grande quantidade de indicadores. Além do peso, os mais comuns são:

- Quantidade de **gordura corporal**;
- Quantidade de **gordura visceral**, que está relacionada a diversas doenças;
- Quantidade de **massa muscular**;
- **Índice de massa corporal** (IMC);
- Taxa de **metabolismo basal**, importantíssimo para uma dieta saudável.

Algumas balanças com mais tecnologia podem ainda fornecer indicadores como equilíbrio, quantidade de água no corpo, massa óssea, idade corporal e até mesmo a saúde do coração.

Os benefícios da balança de bioimpedância vêm justamente dessas informações extremamente valiosas. Mas, antes de entrar nesse assunto, vamos entender rapidinho como a balança funciona.

O que significa bioimpedância?

Na física, a **impedância** é uma característica de um objeto que representa a dificuldade que uma corrente elétrica alternada teria para atravessá-lo. Quanto maior a impedância, mais difícil fica para a corrente atravessar o objeto, e vice-versa.

No caso do corpo humano, essa característica é chamada de **bioimpedância**.

Como funciona a balança de bioimpedância?

Para que uma balança consiga fornecer tantas informações sobre a composição corporal de uma pessoa, certamente o funcionamento dela deve ser bem complexo, certo? É verdade que a balança em si realiza diversos cálculos complicados, mas o funcionamento do equipamento é até fácil de entender.

Primeiro, é preciso considerar que, de forma geral, nosso corpo é formado basicamente de água, músculos, gordura e ossos. Cada uma dessas substâncias possui um valor de bioimpedância definido, que o processador da balança já tem gravado em sua programação.

Quando você pisa na balança, ela emite uma corrente elétrica que atravessa o seu corpo — não se preocupe, é uma corrente bem fraca e imperceptível. Quando a corrente passa pelo seu corpo, a balança é capaz de medir a sua bioimpedância “total” e usar esse resultado nos cálculos.

Assim, a balança tem informações como seu peso, a bioimpedância total do seu corpo e também sabe qual o valor de bioimpedância de cada substância do corpo. Ela então utiliza todas essas informações de uma vez em uma série de cálculos para determinar sua composição corporal com bastante precisão.

Quais os benefícios da balança de bioimpedância?

Certo, você já sabe do que essa ferramenta é capaz e como ela funciona, mas quais são os verdadeiros benefícios da balança de bioimpedância, afinal?

Vai muito além do IMC

O [IMC](#) é um indicador que relaciona a altura ao peso, e é muito comum que seja utilizado para determinar se uma pessoa está dentro da faixa de peso ideal. A ideia é que cada altura possui um peso mínimo e um peso máximo que são considerados saudáveis — e passar desses limites significa que existe algo de errado.

No entanto, **o IMC fornece apenas uma visão geral** da saúde da pessoa, uma vez que não considera vários outros fatores. As imprecisões podem ser tão grandes que o IMC já é desconsiderado por diversos especialistas.

Por exemplo, vamos supor que João e Pedro possuem 1,75 de altura. João tem 75 kg e uma rotina completamente sedentária, sem fazer exercícios e se alimentando de porcarias praticamente todos os dias. Pedro, por sua vez, possui 85 kg e é um *bodybuilder*, que treina todos os dias e segue uma dieta rigorosa.

Utilizando uma [calculadora de IMC](#), descobrimos que o IMC de João é de 22,86, o que é considerado saudável; já Pedro possui um IMC de 27,76, o que é considerado sobrepeso. Se levarmos em conta apenas o IMC, João teoricamente tem uma vida saudável e Pedro não. No entanto, você já percebeu que isso não é verdade.

Quando se utiliza apenas o IMC, o que acontece na prática é que geralmente a pessoa chega a um peso considerado saudável e pensa que está tudo bem. No entanto, pode ser que esse peso tenha uma quantidade alta de gordura, o que pode ser **perigoso**.

Assim, para ter um corpo realmente saudável, é essencial **conhecer com detalhes sua composição corporal**. E um dos grandes benefícios da balança de bioimpedância é que ela fornece de maneira rápida e simples essa informação.

Ajuda a criar a dieta ideal

Quando você pensa em “estar em forma”, o que você imagina?

- Apenas emagrecer?
- Aumentar a massa muscular?
- Diminuir a gordura visceral?

Seja qual for o objetivo, a **alimentação** é responsável por boa parte dos resultados que você terá. Comer os alimentos certos e nas quantidades certas é essencial para alcançar sua meta, e um dos benefícios da balança de bioimpedância é que ela fornece informações muito úteis neste sentido.

Aliás, os principais usuários das balanças de bioimpedância são justamente os nutricionistas, que conseguem planejar dietas muito mais eficientes de acordo com indicadores como massa muscular, índice de gordura e taxa de **metabolismo basal**.

Recomendamos, aliás, a ida ao nutricionista periodicamente. Mas se você não quer ou não pode ir ao nutricionista várias e várias vezes, ter uma balança de bioimpedância em casa é uma forma mais barata de se manter em forma e acompanhar seu progresso.

Ajuda a prevenir doenças

Um dos principais benefícios da balança de bioimpedância é a capacidade de calcular a quantidade de **gordura visceral** no organismo, também chamada de gordura abdominal. A gordura visceral é aquela que envolve os órgãos internos, e, em certa quantidade, é importante para mantê-los aquecidos e protegidos.

No entanto, o excesso de gordura visceral está relacionado a [diversos problemas de saúde](#), como distúrbios hormonais, diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo o câncer. Além disso, também pode causar condições esteticamente desconfortáveis, como varizes e a famosa “barriga de cerveja”.

Por isso, é extremamente importante manter a gordura visceral sob controle, através de uma alimentação saudável e exercício físico. E a melhor forma de ter certeza de que está tendo resultados é por meio de uma medição, que pode ser realizada em uma balança de bioimpedância.

Assim, um dos benefícios da balança de bioimpedância é que se pode prevenir doenças a longo prazo através do controle da gordura visceral.

Ideal para atletas

Ad

Mais disposição para manter hábitos saudáveis

Falamos muito dos benefícios da balança de impedância no sentido técnico, mas é preciso também falar do aspecto **motivacional**.

Um dos fatores que mais evitam a perda de peso e a permanência de outros hábitos saudáveis é a **ausência de resultados imediatos**. Especialmente hoje em dia, numa época em que tudo é muito rápido, fica cada vez mais difícil esperar por qualquer coisa que demore demais.

E isso é especialmente verdade no caso da perda de peso e do ganho muscular: às vezes, é preciso esperar meses até que os resultados sejam claramente visíveis. Essa demora faz com que muitas pessoas se desmotivem e abandonem a academia, desistam da dieta, e por aí vai.

Devemos lembrar ainda que, muitas vezes, o **peso em si não muda tanto**. Lembre-se que o corpo é composto de gordura e músculo, e que é possível ganhar músculo e perder gordura ao mesmo tempo. Ao ver seu peso praticamente inalterado, a pessoa acredita que não está tendo progresso, ainda que na verdade esteja indo muito bem.

Um dos maiores benefícios da balança de bioimpedância é que você pode acompanhar seu progresso dia após dia, e melhor ainda: você acompanha as mudanças no seu corpo de uma maneira **profunda e detalhada**, sem correr o risco de realizar análises superficiais e jogar fora o seu progresso.

Ficou interessado na balança de bioimpedância?

Com todos esses benefícios, fica difícil não se interessar por uma balança de bioimpedância, não é mesmo? Se for o seu caso, confira o nosso [guia de compra] com as melhores balanças de bioimpedância de 2020. Lá você encontra uma seleção especial de produtos, além de dicas para escolher a melhor balança para você.

Esperamos que com este artigo você tenha tido uma boa ideia dos principais benefícios da balança de bioimpedância. Com toda a informação que ela fornece, é possível acompanhar seu progresso e descobrir o que é necessário adaptar na sua alimentação e em seus hábitos, queira você emagrecer ou ganhar mais muscular.

E aí, quais benefícios da balança de bioimpedância você achou mais interessante? Conte pra gente aqui nos comentários! E para mais conteúdo sobre saúde, bem-estar e produtos relacionados, dê uma olhada no resto do blog. Até mais!