

## LA PLICOMETRÍA

Es un sistema completamente diferente para determinar la existencia de sobrepeso corporal, cuya ventaja es la simplicidad a la hora de realizar la toma de datos. Se basa en la medición del espesor de los pliegues cutáneos, ya que debajo de la piel es donde se deposita la mayor cantidad de grasa. Se puede realizar una evaluación precisa gracias a la lectura directa de los datos, utilizando un instrumento denominado "Plicómetro". La empresa GIMA S.p.A. ha realizado un modelo muy fácil de usar.

El plicómetro: colocado en las zonas oportunas, permite la medición de los pliegues cutáneos de un espesor de hasta 50 mm.

Los pliegues cutáneos utilizados para la evaluación son los siguientes:

- El pliegue tricaptal de la parte posterior del brazo.  
El pliegue debe ser medido exactamente en el punto medio de una línea ideal que pasa entre el ángulo del acromion de la escápula y la punta del olécranon, con el antebrazo flexionado a 90°, y en posición relajada, tomándolo en dirección paralela al eje longitudinal del brazo. La medición de este pliegue es muy importante para la evaluación de la grasa corporal y debe ser realizada en todos los sujetos (véase ilustración).
- El pliegue subescapular  
Se tomaría la zona que se encuentra debajo del ángulo inferior de la escápula, a lo largo de una línea diagonal descendente en dirección media-lateral con una inclinación de 45°.

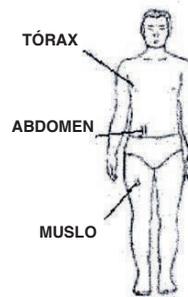
Otros pliegues cutáneos que se pueden considerar son:

El bicipital, pliegue vertical formado en el tercio medio a lo largo de la línea media braquial anterior;  
El suprailíaco, pliegue vertical a lo largo de la línea axilar media a la altura de la cresta iliaca;  
El pliegue del cuádriceps, que se mediría a lo largo de la línea media anterior del muslo entre el tercio inferior y el tercio medio.  
La plicometría da la posibilidad de determinar con exactitud si un individuo se encuentra ponderalmente dentro de la norma o en qué medida se aleja de esta, tanto por arriba como por abajo.

## DIAGRAMA DE MEDICIÓN

### Sitios de medición para hombres

Sitio	Dirección del pliegue	Medición
Tórax	Diagonal	El pliegue se toma en la 1/2 de la distancia entre la línea auxiliar anterior y el pezón.
Abdomen	Vertical	El pliegue se toma lateral 2 cm vertical al ombligo.
Muslo	Vertical	El pliegue se levanta en la parte anterior del muslo en la mitad de la distancia entre el pliegue inguinal y el límite proximal de la rótula. El peso del cuerpo se pasa al pie izquierdo.

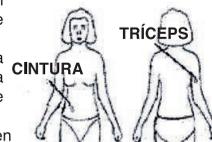


### Consejos para realizar la medición:

- Tome todas las mediciones en el lado derecho del cuerpo.
- Identifique cuidadosamente y recuerde el sitio de medición para conseguir una medición más exacta.
- Tome la medición cuando tenga la piel seca y sin lociones.
- No realice las mediciones justo después de haber hecho deporte por los cambios de los fluidos corporales.

### Sitios de medición para las mujeres

Sitio	Dirección del pliegue	Medición
Tríceps	Vertical	El pliegue se toma en la mitad de la distancia entre el hombro y la articulación del codo, en el centro de la parte posterior del brazo.
Cintura	Diagonal	El pliegue se toma diagonalmente sobre la cresta iliaca a lo largo de la línea auxiliar anterior.
Muslo	Vertical	El pliegue se levanta en la parte anterior del muslo en la mitad de la distancia entre el pliegue inguinal y el límite proximal de la rótula. El peso del cuerpo se pasa al pie izquierdo.



## “Escala de puntuación” de la grasa corporal

Muchas personas quieren un “sistema de puntuación” para evaluar el nivel actual de la grasa corporal. La siguiente tabla proporciona un sistema de puntuación fiable.

### HOMBRE

Edad	ARRI-ESGADA	EXCELENTE	BUENA	RAZONA-BLE	MALA	MUY MALA
19-24	<6%	10.8%	14.9%	19.0%	23.3%	>23.3%
25-29		12.8%	16.5%	20.3%	24.4%	
30-34		14.5%	18.0%	21.5%	25.2%	
35-39		16.1%	19.4%	22.6%	26.1%	
40-44		17.5%	20.5%	23.6%	26.9%	
45-49		18.6%	21.5%	24.5%	27.6%	
50-54		19.8%	22.7%	25.6%	28.7%	
55-59		20.2%	23.2%	26.2%	29.3%	
60+		20.3%	23.5%	26.7%	29.8%	

### MUJER

Edad	ARRI-ESGADA	EXCELENTE	BUENA	RAZONA-BLE	MALA	MUY MALA
19-24	<9%	18.9%	22.1%	25.0%	29.6%	>29.6%
25-29		18.9%	22.0%	25.4%	29.8%	
30-34		19.7%	22.7%	26.4%	30.5%	
35-39		21.0%	24.0%	27.7%	31.5%	
40-44		22.6%	25.6%	29.3%	32.8%	
45-49		24.3%	27.3%	30.9%	34.1%	
50-54		26.6%	29.7%	33.1%	36.2%	
55-59		27.4%	30.7%	34.0%	37.3%	
60+		27.6%	31.0%	34.4%	38.0%	



A la izquierda, los dibujos del libro muestran la técnica para “pellizcar” la piel y así medir el % de grasa corporal con plicómetros.



Los valores de medición son aproximados.



**GIMA**

Importado por:  
Gima S.p.A.  
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy  
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com  
www.gimaitaly.com  
Made in China

REF 27318



Rev. 3 - 12/22