

LA PLICOMETRIA

Un sistema completamente differente per valutare l’esistenza di soprappeso corporeo, e che ha il vantaggio di una estrema semplicità di rilevamento, si basa sulla misurazione dello spessore delle pliche cutanee. Poiché è nel sottocutaneo che si deposita la maggior parte del grasso in eccesso, una valutazione della sua entità si può dedurre dalla lettura diretta dei dati servendosi di un particolare strumento il “Plicometro”.

Il plicometro: applicato nelle sedi opportune, consente la misurazione di pliche.

- Le pliche cutanee più comunemente usate sono:
- La plica tricipitale o brachiale posteriore  
Deve essere individuata esattamente nel punto mediano di una linea ideale corrente tra l’apice del processo acromiale della scapola e la punta dell’olecrano, con l’avanbraccio flessa a 90°, deve però essere sollevata e misurata mentre l’avambraccio pende liberamente, formandola in direzione parallela all’asse longitudinale del braccio. La misurazione di questa plica è essenziale per la valutazione del grasso corporeo e deve essere effettuata in tutti i soggetti (vedi illustrazione).
  - La plica sottoscapolare  
Va determinata subito al di sotto dell’angolo inferiore della scapola, lungo una linea diagonale discendente in direzione medio-laterale ed inclinata di 45°.

Altre pliche cutanee misurabili sono:  
La plica bicipitale, plica verticale formata al terzo medio lungo la linea mediana brachiale anteriore; La plica della cresta iliaca, plica verticale lungo la linea ascellare media dell’altezza della cresta iliaca; La plica quadricipitale, plica verticale lungo la linea mediana anteriore della coscia tra il suo terzo inferiore ed il terzo medio. La psicometria permette di stabilire con esattezza se un determinato soggetto sia ponderalmente nella norma oppure al di sopra o al di sotto di essa in qual misura se ne scosti.

**CONDIZIONI DI GARANZIA GIMA**  
Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.

TABELLA DI MISURAZIONE  
Punti di misurazione per l’uomo

Punto	Direzione della plica	Misurazione
Torace	Diagonale	Afferrare la plica a metà tra la linea ascellare anteriore e il capezzolo.
Addominale	Verticale	Afferrare la plica verticalmente 2 cm a lato dell’ombelico. Sollevare la plica nella parte anteriore della coscia, a metà tra la piega dell’inguine e il bordo prossimale della rotula. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro.
Coscia	Verticale	

- Suggerimenti per la misurazione**
- Effettuate tutte le misurazioni sul lato destro del vostro corpo.
  - Per una maggior precisione, identificate e ricordate attentamente i vostri punti di misurazione.
  - Effettuate la misurazione quando la pelle è asciutta e senza sostanze applicate su di essa.
  - Non effettuate la misurazione subito dopo l’esercizio fisico, date le conseguenti variazioni nei flussi corporei.

Punti di misurazione per la donna

Punto	Direzione della plica	Misurazione
Tricipite	Verticale	Afferrare la plica a metà tra la spalla e l’articolazione del gomito, al centro della parte posteriore del braccio.
Vita	Diagonale	Afferrare la plica diagonalmente sopra la cresta iliaca lungo la linea glutea anteriore. Sollevare la plica nella parte anteriore della coscia, a metà tra la piega dell’inguine e il bordo prossimale della rotula. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro.
Coscia	Verticale	

“Scala di valutazione” del grasso corporeo

Molte persone vogliono un “sistema di valutazione” per stimare il proprio attuale livello di grasso corporeo. La seguente tabella fornisce un significativo sistema di valutazione.

UOMO						
ETÀ	A RISCHIO	ECCELLENTE	BUONO	SUFFICIENTE	SCARSO	MOLTO SCARSO
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%	

DONNA						
ETÀ	A RISCHIO	ECCELLENTE	BUONO	SUFFICIENTE	SCARSO	MOLTO SCARSO
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 sinistra, immagini contenute nel libro mostrano la tecnica per “pinzare” la pelle per misurare la percentuale di grasso corporeo con i plicometri.

Fabbricante  
NINGBO GECEN PROMOTION & GIFT CO., LTD  
8106-109 No.535,Qingshuiqiao Road, HiTech Zone, Ningbo , China  
Made in China  
Email:ason@nbgecen.com

Importato da  
Solution Group S.r.l. - Via Carlo Sormani, 1 - 20095 Cusano Milanino (MI) - Italy  
solutiongroup@legalmail.it - www.solutiongroup.it

GIMA 27318  
Distribuito da  
Gima S.p.A.  
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) - Italy  
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com  
www.gimaitaly.com

Re v. 4 - 02/26