

# Análisis antropométrico y de fenotipo. Estudio composición corporal

Un estudio antropométrico, la antropometría o los estudios de peso nos ayudarán a **comprender nuestra composición corporal** y **evaluar** si la dieta que hemos realizado, es suficiente para cumplir los objetivos que nos propusimos.

En estudios antropométricos, obtenemos la cantidad de músculo, grasa, agua, etc. Porque el peso no es lo único importante, en muchos casos tendemos a simplificarlo.

La cantidad de músculo y grasa obtenida a través de la investigación antropométrica nos ayudará a **comprender la salud del cuerpo**.

- > El exceso de grasa nos determinará: sobrepeso u obesidad.
- > O en el caso de disminución de la masa muscular, puede indicar desnutrición.

Según el tipo de analizador y la herramienta específica, obtendremos más o menos información.

## ¿Cómo realizar un estudio antropométrico?

Siempre se recomienda que venga a nuestro centro con el **estómago vacío durante al menos 4 horas** y que **no haga ningún ejercicio antes de las 24 horas**.

Obtendremos los datos para comprender los parámetros necesarios para el análisis, como la edad, el sexo, la altura y luego el analizador obtendrá los datos de composición corporal.

Explicaremos los resultados y cómo interpretarlos porque, en muchos casos, el aumento del agua corporal puede complicar los resultados y es algo que la persona tiene que entender muy bien y no regirse solo por el peso neto.

Junto con ellos, así como su estado de salud y preferencias, **crearemos un plan de nutrición o dieta que se adapte a sus objetivos e intereses**.

Cada vez que comience una dieta, realizaremos un estudio con usted, pero si no necesita o no quiere modificar sus hábitos alimentarios y solo desea verificar si todo es normal, puede solicitar el estudio exclusivamente.