

## 5 FORMAS DE MEDIR NUESTRA MASA

Ya sea para comprobar si estamos preparados para la operación bikini, si nos hemos pasado de la raya durante las fiestas de Navidad o simplemente por llevar un control esporádico y mínimo de nuestra salud en nuestro domicilio, la mayoría tenderemos, de entrada, a echar mano de la báscula. Si además uno es algo curioso e indaga un poco, será capaz de calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) en función de su estatura y su peso, pudiendo catalogar la cifra que ofrece dentro de la categoría de obesidad, sobrepeso y normopeso.

Aunque tanto el peso como la estatura son, sin lugar a dudas, datos fundamentales para conocer el estado de salud de la persona, en ciertas ocasiones y en según qué paciente, estos valores pueden resultar obsoletos o confusos. No es lo mismo 90 kilos en una persona joven y activa que en un anciano con dificultades para la deambulación. Tampoco es lo mismo medir 1,80 metros y pesar 90 kilos en una persona asidua al gimnasio que en alguien sedentario, a pesar de que en ambos casos el IMC considera con sobrepeso a ambos individuos.

En este artículo se describen varios métodos de medición corporal más allá de la báscula del baño que pueden resultar útiles en el domicilio, ordenados de menor a mayor complejidad técnica, para diferenciar o para hacerse una idea somera de qué parte de nuestra anatomía es masa magra (parte que no es grasa) y qué parte es masa grasa (parte que, como su propio nombre indica, corresponde a la grasa):

- **Báscula de baño analógica:** Es la de toda la vida, la que ofrece la medida del peso en ese momento concreto cuando nos subimos a ella. Como ventajas, destaca la facilidad de la medida y su rapidez. Sin embargo, es un sistema demasiado simplista y poco útil si no se tiene en cuenta el contexto global. Pudiera ser útil en personas obesas que empiezan a hacer deporte y a cuidar su dieta, por el efecto estimulante que genera ver la pérdida de peso semanal, aunque a medida que se avance, se le deberá restar importancia a su valor.
- **Báscula de baño digital o electrónica:** Similar a la anterior, solo que más visual (aunque no necesariamente más fiable). Como ventaja adicional, algunas disponen de memoria para guardar varias mediciones (ideal para familias con muchos miembros), conexión al teléfono móvil, pueden calcular el IMC tras introducir la altura y otras prestaciones del estilo. Si hay que hablar de inconvenientes, son, por normal general, más caras que la analógicas y necesitan pilas.
- **Báscula de bioimpedancia:** Se trata de un concepto muy interesante si queremos un análisis pormenorizado y bastante fiable de nuestra composición corporal. Es un dispositivo que emite una corriente eléctrica que circula por todo el cuerpo para luego volver al punto de origen. En función de la velocidad con la que haya hecho el recorrido y en base a unos cálculos estandarizados, esta báscula, además de ofrecer todas las ventajas de la báscula de baño digital, da valores como el porcentaje de agua, densidad ósea, kilos de músculo, de grasa visceral, tasa de metabolismo basal y otros datos de gran importancia. Las ventajas con respecto a los otros métodos son evidentes. Por desgracia, al basar todos los cálculos en la cantidad de agua del cuerpo, estos variarán a lo largo del día, de modo que es tremendamente relevante hacerlo siempre en las mismas condiciones si queremos que se acerquen a la realidad.
- **Cinta métrica:** Se ha de usar en cuello, cintura y cadera. Aunque es muy barata y rápida de utilizar, la gran pega es la dificultad que puede entrañar conseguir cifras fiables de una medición a otra, puesto que es probable que no coincidan los puntos de medición.
- **Plicómetro:** Son unas pinzas que miden, en milímetros, la grasa subcutánea de varias zonas estipuladas del cuerpo (tórax, abdomen, bíceps, tríceps, suprailíaco, muslo...). Existen fórmulas donde se ingresan los valores

obtenidos y que ofrecen la densidad de masa grasa que se posee. Aunque son baratos, se requiere de otra persona experimentada para hacer las mediciones.

Este breve artículo no pretende ser hacer un análisis exhaustivo de las distintas formas para obtener los parámetros físicos, sino un punto de partida para aquella persona que busque una mejora de su salud con ejercicio físico, buena alimentación y lo más importante, la perseverancia y la fuerza de voluntad y que desee llevar un control de todo el proceso hasta conseguir sus objetivos.

*Dr. Pedro Bermúdez Martí*

*N.C. 39/3906750*

*Grupo de trabajo Nutrición*