

Testa le tue conoscenze sulle misure antropometriche

In grassetto troverai la risposta esatta.

Per saperne di più guarda il video della prof. Stefania Toselli che ci insegna come si misurano peso, altezza, circonferenza vita, circonferenza dei fianchi e gli indicatori che da essi si possono ricavare.

Cosa indica la sigla BMI?

- a. Bone mineral Index
- b. Body mass index**
- c. Basal metabolic index

Cosa indica l'indice di massa corporea (BMI)?

- a. il tuo stato ponderale**
- b. la tua statura ideale
- c. la massa muscolare

Quali valori, secondo l'indice di massa corporea, indicano il sovrappeso nel soggetto adulto?

- a. 20-25
- b. 25-30**
- c. 15-20
- d. 30-35

Quale perimetro corporeo è collegato ad un fattore di rischio per la salute?

- a. perimetro del polso
- b. perimetro del torace
- c. perimetro della vita**

Quale indice è collegato ad un fattore di rischio per la salute?

- a. Perimetro del braccio/perimetro della coscia
- b. Perimetro della vita/perimetro dei fianchi**
- c. Perimetro della vita/perimetro del torace

Quali sono i valori di WHR (perimetro della vita/perimetro dei fianchi) che indicano un rischio aumentato per la salute?

- a. 0,9 nei maschi; 0,8-0,85 nelle femmine**
- b. 0,8 nei maschi; 0,7 nelle femmine
- c. 0,9 nei maschi; 0,7 nelle femmine

Come si può valutare, in modo semplice, la distribuzione del grasso corporeo?

- a. Facendo il rapporto tra il perimetro della vita e il perimetro dei fianchi
- b. Facendo il rapporto tra perimetro della vita e la statura
- c. Entrambe le precedenti sono corrette**

Il rapporto tra il perimetro della vita e la statura (Waist to Height Ratio-WHtR), entrambi misurati in centimetri, è considerato a rischio, sia nei bambini che negli adulti, quando assume valore:

- a. superiore a 0,5 nei maschi e a 0,4 nelle femmine
- b. uguale o superiore a 0,5**
- c. superiore a 0,90 nei maschi e superiore a 0,85 nelle femmine

Il perimetro della vita negli adulti è considerato a rischio quando:

- a. è superiore a 110 centimetri nei maschi e 98 centimetri nelle femmine
- b. è superiore a 102 centimetri nei maschi e 88 centimetri nelle femmine**
- c. è superiore a 120 centimetri sia nei maschi che nelle femmine