

## MÃ©todos variados usados para descobrir o peso ideal

Na busca do emagrecimento, muito importante a prática via certificao do peso ideal, pois ele o seu referencial de segurança. Para descobri-lo devemos nos atentar para uma questão que vem grave; nossa cabeça: O peso ideal seria aquele ditado pelos parâmetros atuais de beleza, ou deveria ser um conceito estritamente médico? Na medicina, existem vários métodos de se avaliar a obesidade e sobrepeso. Veja alguns deles: MÉTODOS MAIS USADOS 1) antropometria (medidas da altura, peso), 2) IMC (ndice de Massa Corpórea), 2) pregas cutâneas, 3) circunferências, 4) diâmetros ósseos, etc. MÉTODOS MENOS USADOS (alguns caros e outros com eficiência discutida) 1) ativao de nêutrons, 2) ultra-som, 3) tomografia computadorizada, 4) ressonância magnética, 5) absorcimetria de fótons, 6) bioimpedância, 7) medida do potássio corporal 8) Excreo urinária de creatinina, etc. Os métodos citados como "menos usados", na sua grande maioria possuem um custo operacional muito alto e no entanto, não apresentam resultados contundentes. Apesar de algumas contradies e [fofocas](#) a respeito, os métodos mais usados são os primeiros citados, que se tornaram mais populares pela sua praticidade e baixo custo. Mas ateno: Os métodos acima servem de base e quando se quer emagrecer com saúde, necessário o acompanhamento profissional sempre, pois afinal, são ele podere lhe indicar uma dieta balanceada.

## Sobre o Autor

Fofocas de Famosos, um site sobre notícias, vídeos e fotos de celebridades. Nas horas vagas, o webmaster se dedica a escrever artigos.

Source: <http://www.artigopt.com>