

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

# «Massa grassa sotto controllo»

## Monti (Mare termale): «Prevenzione con il test InBody»

di ZOE PEDERZINI

**CONTINUA** la collaborazione tra il Resto del Carlino e il Gruppo Monti Salute Più che prevede un coupon mensile per i lettori del quotidiano. Il mese di settembre è dedicato all'analisi della massa grassa e della massa magra. Ritagliando il coupon che troverete tra le pagine del giornale, infatti, avrete diritto a una visita medica a 30 euro invece che 55. Durante questa visita, da farsi in un qualsiasi centro del Gruppo Monti, un medico termalista analizzerà il rapporto tra la vostra massa grassa e magra gra-

**LA NOSTRA INIZIATIVA**  
Ingressi ridotti del 20% per piscine e altri ambienti presentando il coupon

zie a un test Bia, ovvero di bioimpedenza. Ne abbiamo parlato con Antonio Monti, patron del gruppo nonché direttore scientifico.

**Quanto è importante avere questi dati per la propria salute?**  
«La massa grassa e quella ma-



**LA MENTE** Antonio Monti, patron del gruppo Monti Salute Più, medico e imprenditore

gra, e soprattutto il loro rapporto, sono parametri fondamentali e linee guida essenziali per una corretta gestione del peso. In base a questi dati ciascuno può calibrare una dieta corretta e un'attività fisica, entrambe necessarie per mantenersi in salute o anche per rimettersi in

forma. Il peso e il movimento fisico sono alla base di uno stile di vita sano».

**Che tecnica usate nei vostri centri?**

«Usiamo il metodo InBody 270. Si tratta, per la precisione, di una tecnologia con cui si sottopongono i pazienti a un esa-

me di bioimpedenza, che fornisce l'analisi della composizione corporea e della massa grassa e muscolare, sia complessiva sia per singolo segmento corporeo. Si tratta di una guida essenziale alla gestione del peso attraverso i dati forniti».

**Quali sono, dunque, i parametri rilevati tramite la Bia?**

«Peso (in chilogrammi), massa grassa totale e segmentale (in chilogrammi), percentuale di grasso corporeo (% - per chilogrammo), massa magra priva di grasso totale e segmentale (in chilogrammi), massa muscolare scheletrica (in chilogrammi), acqua corporea totale, rapporto vita/fianchi, tasso metabolico basale, indice di massa corporea, valori di impedenza segmentale, livello di grasso viscerale. Un software dedicato è in grado, infine, di assistere l'operatore della palestra nella redazione di un programma di esercizi per il potenziamento muscolare; e allo stesso tempo, di supportare il medico per la creazione di una dieta personalizzata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

