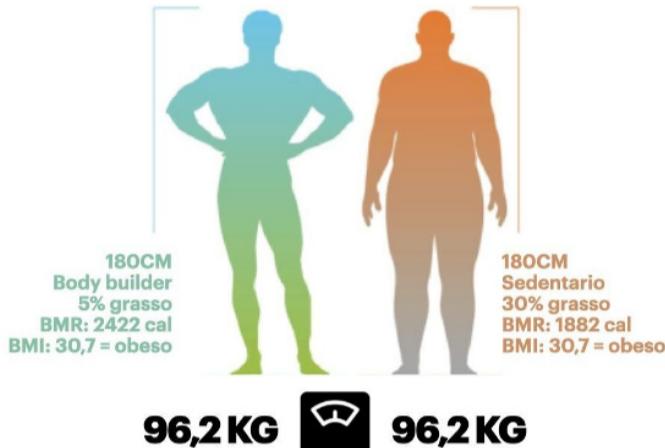




IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

Benessere in Farmacia: LA COMPOSIZIONE CORPOREA. Verso la Salute Preventiva con BIA e Bodyplan

DIVERSA COMPOSIZIONE CORPOREA



Vorrei sottolineare l'importanza di andare oltre il semplice controllo del peso e dell'Indice di Massa Corporea (BMI) per valutare la salute. La Bioimpedenziometria (BIA) e l'approccio integrato del Bodyplan test offrono una valutazione più approfondita della composizione corporea, rilevando non solo la massa grassa e magra, ma anche l'idratazione e la qualità delle membrane cellulari.

Un aspetto cruciale è l'identificazione dell'infiammazione cronica di basso grado (ICBG), spesso asintomatica ma legata a numerose patologie croniche come obesità, sindrome metabolica e malattie cardiovascolari. Fattori come età, alimentazione squilibrata, sedentarietà e stress cronico possono innescare e sostenere l'ICBG.

La BIA fornisce indicatori chiave dello stato infiammatorio, come l'eccesso di massa grassa, la perdita di massa muscolare e gli squilibri idrici. Attraverso questa valutazione, possiamo intervenire tempestivamente con consigli personalizzati su alimentazione, attività fisica e integratori mirati, per prevenire lo sviluppo di patologie croniche.

In conclusione, la farmacia diventa un punto di riferimento per una salute preventiva, andando oltre il semplice dimagrimento e comprendendo a fondo il proprio stato di salute per migliorare la qualità della vita a lungo termine, con consigli sempre più personalizzati.

Per leggere
l'articolo completo,
scansiona il QR code



Aprile 2026

1 Mercoledì
S. UGO VESCOVO

2 Giovedì
S. FRANCESCO DI P.

3 Venerdì
S. RICCARDO VESCOVO

4 Sabato
S. ISIDORO VESCOVO

5 Domenica
PASQUA DI RESURREZIONE

6 Lunedì
DELL'ANGELO

7 Martedì
D. IN ALBIS – S. ERMANNO

8 Mercoledì
S. ALBERTO DIONIGI

9 Giovedì
S. MARIA CLEOFE

10 Venerdì
S. TERENZIO MARTIRE

11 Sabato
S. STANISLAO VESCOVO

12 Domenica
IN ALBIS

13 Lunedì
LE PALME

14 Martedì
S. ABBONDIO

15 Mercoledì
S. ANNIBALE

16 Giovedì
S. LAMBERTO

17 Venerdì
S. ANICETO PAPA

18 Sabato
S. GALDINO VESCOVO

19 Domenica
S. ERMogene MARTIRE

20 Lunedì
S. ADALGISA VERGINE

21 Martedì
S. ANSELMO, S. SILVIO

22 Mercoledì
S. CAIO

23 Giovedì
S. GIORGIO MARTIRE

24 Venerdì
S. FEDELE

25 Sabato
FESTA DELLA LIBERAZIONE

26 Domenica
S. MARCELLINO MART.

27 Lunedì
S. ZITA

28 Martedì
S. VALERIA

29 Mercoledì
S. CATERINA DA SIENA

30 Giovedì
S. MARIANO

