

# COME MISURARE IL TUO GIROVITA

La circonferenza addominale, in combinazione con il valore dell'Indice di Massa Corporea (IMC), rappresenta un parametro predittivo molto importante per determinare il grado di obesità e i rischi di salute associati. Un accumulo di grasso viscerale cioè nella parte dell'addome, di tipologia maschile (obesità androide o a mela) aumenta il rischio di cardiopatie, ipertensione, diabete etc e la mortalità in genere, rispetto ad un accumulo di tipo femminile (prima della menopausa) (ginoide o a pera) nella parte inferiore del corpo (cosce, glutei).

## Ecco come misurare la tua circonferenza vita

La misurazione del girovita è un metodo semplice, pratico ma con una buona attendibilità.

1. Prendi un comune metro a nastro, non elastico.
2. Posizionati davanti ad uno specchio (sarà più semplice controllare di eseguire correttamente la misurazione). L'addome deve essere nudo.
3. Posiziona il metro a livello della vita, in linea orizzontale, parallela al pavimento.
4. Ricorda che il punto vita è la parte più stretta dell'addome (quella che normalmente si trova subito sopra il bordo superiore delle creste iliache)
5. Se la vita non è ben evidente tieni come punto di riferimento l'ombelico. Il nastro dovrà essere sempre in linea parallela al pavimento.

## Valuta il tuo rischio



Se il tuo girovita è	> 92 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 102 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 120 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO

Se il tuo girovita è	> 80 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 88 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 110 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO



## LA DEFINIZIONE

### Girovita

È la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con la persona in piedi e con i muscoli addominali rilassati.

