

8 forskjellige kropps sammensetninger

Illustrerte forklaringer til forskjellige kroppsammensetninger

I dette tilfellet viser kroppssammensetningen en svakt formet "D"; som er den ideelle formen for sammensetning. Selvsagt er dette en sammensetning som kontinuerlig bør opprettholdes. Personen som forklarer testresultatene bør nevne at magefett ofte øker med alderen, derfor er det viktig med jevnlig måling for å se til at en sunn kroppsholdning opprettholdes over tid.

I den andre enden av helseskalaen finnes testresultater som former bokstaven "C". I dette tilfellet kan ikke testpersonens kroppsvekt klassifiseres som overvektig, selv om personen er misfornøyd med sin kroppssammensetning. Mange føler det er vanskelig å kontrollere sin kropps sammensetning gjennom enkle midler som vektmålinger og kan anbefales rådgiving hos kostholdsveiledere og klinikker for hjelp. Når en person med en slik kroppssammensetning forandrer sammensetningen av kroppen ved hjelp av trening kan han/hun opprettholde en tilfredstillende kroppssammensetning uten å gå ned i kroppsvekt. Den som forklarer testresultatene kan anbefale at testpersonen bør tilstrebe formen "D" på resultat skjemaet ved å redusere kropps fett og øke skjelettmuskulatur. Mange voksne med høyt nivå av kropps fett er i denne kategorien. Høyt nivå av magefett kan være en medvirkende årsak til utvikling av hjerte- og karsykdommer, selv de som er innenfor standardnivå for total kroppsvekt.

Denne kroppstypen har en kroppsvekt som er innenfor normalt nivå, men har likevel ikke en ideell kroppssammensetning. Lengden av grafen til skjelettmuskulatur er kortere enn normalnivået, mens mengde kropps fett er innenfor normal nivå. En testperson med slike resultater vil også få formen "C" på sine resultater. En slik kroppstype identifiseres som en svak kroppstype, ikke overvektig. Personer som tilhører en slik gruppe har normalt sett mangelfull muskulatur, en tilstand som kan skyldes mangelfull trening og tilførsel av proteiner, eller redusert stoffskifte på grunn av sykdom eller skader. Symptomer kan være ødem, forandringer i kroppsvev og redusert utvikling hos barn.

Personer med resultater som vist i figuren til høyre kategoriseres som undervektig og svak kroppstype, men har mindre risiko for å utvikle sykdommer som eldre. Hvis den reduserte næringen fortsetter i lengre perioder kan flere helseproblemer oppstå, for eksempel kroppens mulighet til å ta opp næring, dårlig appetitt, ubalansert næring på grunn av mangelfullt proteinnivå og problemer med stoffskifte.

Denne personen har kroppsvekt som er under normalt nivå, men har velutviklet skjelettmuskulatur. Kroppsfett har ikke bare en funksjon for å lagre energi, men hjelper også til med opptak av vitaminer og bidrar til å holde hud og hår sunt. I tillegg er det en essensiell byggestein for cellemembranen, derfor er det også viktig å ikke miste for mye kroppsfett.

Overvekt er et alvorlig helseproblem og årsaken til mange sykdommer. Mennesker kategorisert som overvektige er i en høyere risiko for å utvikle hjerte og karsykdommer. I tillegg er det en sammenheng mellom fedme og diabetes. Overvektige mennesker er også i større fare for å utvikle kreft. Andre problemer som kan oppstå er redusert toleranse for trening og redusert lungefunksjon.

Idrettsutøvere har ofte godt utviklet muskulatur og kan derfor kategoriseres som overvektige ved bruk av regnestykket BMI siden velutviklet skjelettmuskulatur gir økt kroppsvekt.

De fleste som er kategorisert som overvektige på grunn av kroppsvekten er diagnosert som kronisk overvektige. I slike tilfeller hvor skjelettmuskulatur er over det normale nivået er det ikke fordi muskulaturen er utviklet ved trening, men personen har ekstra kroppsmasse sammenlignet med standard vekt. De som har diagnosen kronisk overvektige bør gjennomgå et vektredusjonsprogram for å redusere mengde kroppsfett og redusere faren for sykdom. Dette er viktigere enn å fokusere på kroppens utseende.

