

ANTROPOMETRÍA Y SALUD

El término **Antropometría** se define como la Ciencia que se especializa en el estudio de las dimensiones corporales, en donde *Antropo* nos hace referencia al termino hombre y *Metría*, a medición. De esta manera es que se introduce dicha ciencia como herramienta fundamental para determinar **objetivamente** cambios de composición corporal, estimaciones de peso ideal o razonables, progresión de objetivos, etc.

Así la idea de utilizar esta herramienta en el campo de la salud abarca principalmente dos aspectos:

- Evaluación del estado actual.
- Control de los cambios a lo largo del tiempo.

La Antropometría cumple un rol de herramienta analítica que colabora en procesos de identificación de riesgo de padecer patologías y en su seguimiento luego de una intervención nutricional, de actividad física, farmacológica o quirúrgica.

De esta manera y gracias a la medición del cuerpo humano a través de perímetros corporales (contornos), pliegues cutáneos y diámetros óseos, además del peso y la talla corporal, es que se llega a estimar y dividir al cuerpo humano en 5 partes, ellas son:

- Masa Adiposa
- Masa Muscular
- Masa Ósea
- Masa Residual (comprende vísceras, pulmones, intestinos, etc.)
- Masa de la Piel.

Los tejidos de mayor relevancia en Ciencias de la Salud son:

- Adiposo (de manera esquemática sería el **lastre** de nuestro cuerpo)
- Músculo (representaría el **motor** que nos permite movernos)
- Óseo (hace mención al **chasis**, sobre el cual se asientan todas las estructuras)

Dentro del Tejido Adiposo, a su vez, es de suma importancia conocer su **Regionalización o Localización**, lo cual es más importante que el exceso de peso en sí mismo.

¿Por qué es tan importante esa localización?

Porque conocer y discriminar la ubicación de ese tejido adiposo está fuertemente relacionado con los principales factores de riesgo, y en la actualidad se encuentran asociados por ejemplo a alteraciones lipídicas (Colesterol malo elevado (fracción LDL), Triglicéridos elevados, etc.), a Hipertensión Arterial, a Diabetes y a mayor propensión a patologías cardiovasculares. De esta manera el sobrepeso en la región de las caderas o fémoro glútea (llamado también adiposidad tipo pera) es típico en mujeres y no está relacionado con los factores de riesgo antes mencionados, es más se cree que cumple un verdadero factor protector frente a dichos factores riesgo; pero en cambio aquellos que poseen un sobrepeso con predominio en la **región abdominal** (llamada adiposidad tipo manzana) es la que se relaciona fuertemente con las patologías de orden cardiovascular y el resto de las enunciadas anteriormente. Este tipo de localización de grasa abdominal es muy

característico en hombres y si bien el origen es multifactorial, dos factores son determinantes en su manifestación: por un lado malos hábitos alimentarios y por el otro gran sedentarismo, sumados a predisposición de orden genética o hereditaria hacia el depósito de grasa en aquel sitio.

Luego de conocer la posibilidad de datos e inferencias de salud con la toma de medidas corporales, sería bueno considerar entonces que está bien o saludable y que no en función de ella. Por ello es que se vienen realizando en nuestro país Trabajos de investigación para conocer las características antropométricas de nuestra población (1), lo cual nos sirve primero para saber como estamos desde el punto de vista poblacional y segundo para poder compararnos con valores de otros países.

En función de dichos trabajos se han estimado los primeros valores de referencia, los cuales se describen a continuación:

Mujer promedio (26 años, una talla de 161 cm. y 56.6 Kg.):

- Masa Adiposa 19.2 Kg.
- Masa Muscular 22.4 Kg.
- Masa Ósea 6.4 Kg.

Hombre promedio (25 años, talla de 175 cm. y 74.7 Kg.):

- Masa Adiposa 18.2 Kg.
- Masa Muscular 36 Kg.
- Masa Ósea 8.50 Kg.

Estos valores si bien **no son normativos**, nos brindan **una guía orientadora** de cómo estamos hoy y permiten conocer objetivamente sobre qué peso y en qué proporción de cada uno de los tejidos estamos constituidos.

Otros de los puntos relevantes es el hecho de considerar la sumatoria de pliegues cutáneos como otro indicador positivo asociado a adiposidad total; para ello es que se consideran los pliegues de la región Tricipital, Subescapular, Supraespinal, Abdominal, Muslo medial y Pantorrilla medial. Siguiendo con la población de referencia comentada, se consideran valores promedio de 95.9 mm. para la suma de 6 pliegues en la mujer y 67.5 mm. para el hombre.

Además de las masas aisladas, es útil también analizar las relaciones o proporciones entre ellas, de manera que nos servirá tanto para conocer estado actual como para inferir progresos con relación a los tejidos de mayor relevancia (Adiposo, Muscular y Óseo):

- **Índice Músculo/ Óseo** (motor / chasis) (mujer: 3.5, hombre 4.3)
- **Índice Adiposo/ Muscular** (lastre / motor) (mujer: 0.6, hombre 0.4)
- **Índice de Masa Corporal (BMI)** (peso / talla* talla) (ambos 18.5 – 25)
- **Perímetro de Cintura Umbilical** (Indicador de grasa visceral o de “la panza”) (mujer < 94 cm.; hombre < 102 cm.)

De esta manera vemos cómo con esta herramienta práctica, accesible, de bajo costo y no invasiva, se puede llegar a conclusiones muy importantes, a orientar las terapéuticas y los lineamientos a seguir tanto en salud como en rendimiento deportivo y una vez más, trabajar para el logro de nuestra mejor calidad de vida.

Lic. Walter L. Dzurovcin M.N. 2782

(1). Holway F. “Datos de Referencia Antropométricos para el trabajo en Ciencias de la Salud: Tablas “Argo-Ref”, Marzo 2005.” Datos disponibles en www.nutrinfo.com.ar