



IL PORTALE DEI  
**BIOLOGI**

# **Guida alla misurazione delle circonferenze corporee**



# Come prendere le circonferenze corporee?

- Usa un metro a nastro, come quello usato dai sarti, possibilmente in tessuto morbido, plastica o gomma flessibile.
- Non puoi prendere misure accurate se indossi capi larghi, dunque metti qualcosa di aderente o solo la biancheria intima.
- Scrivi le misure per non dimenticarle e correre il rischio di doverle riprendere



- Stai dritto, respira normalmente durante tutte le misurazioni (tranne per il polso). E' importante che il metro sia dritto e parallelo al pavimento.
- L'estremità "zero" del metro deve essere eretta dalla mano sinistra (per i destromani), mentre l'estremità di lettura è controllata dalla mano destra. Ovviamente i mancini dovranno fare l'opposto.
- Il metro in ogni misurazione dovrà essere aderente al corpo, ma senza produrre una compressione dei tessuti molli.



# Misurazione del peso

- Pesati sulla bilancia elettronica o manuale, la mattina a **digiuno**.
- Se non ne possiedi una, fallo in farmacia. In quest'ultimo caso, cerca di vestirti più o meno con gli stessi indumenti ogni volta che andrai a misurarti, e prendi nota di ciò che hai indosso (es, scarpe da ginnastica, jeans, maglietta e maglione)



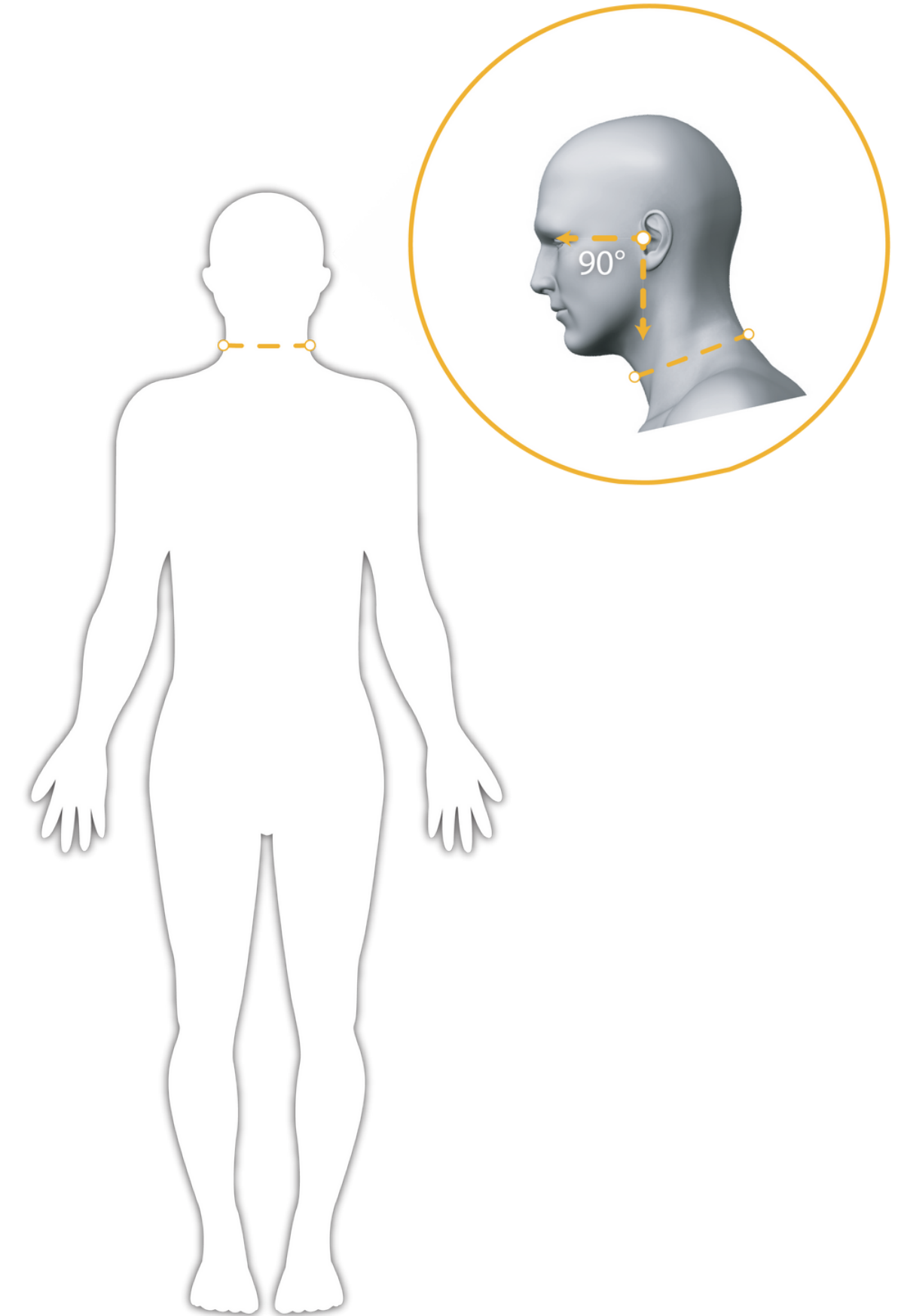
# Misurazione dell'altezza

- Misura la tua altezza senza scarpe e posizionandoti con le spalle al muro e i piedi uniti.
- Usando una matita, fai un trattino nel punto esatto in cui arriva la cima della tua testa. Girati e misura con un metro.
- Se non hai la possibilità di farlo in casa, fallo in farmacia evitando di indossare i tacchi, e in ogni caso poi sottrai i cm corrispondenti all'altezza del tacco o suola delle tue scarpe.



# Circonferenza del collo

- Si misura facendo passare il metro perpendicolare all'asse longitudinale del collo, **al di sotto del pomo d'Adamo, nell'uomo e sopra la protuberanza laringea, nella donna.**
- La testa del soggetto è posizionata rispettando il piano di Francoforte (linea immaginaria che unisce il margine posteriore dell'orbita e il trago omolaterale).



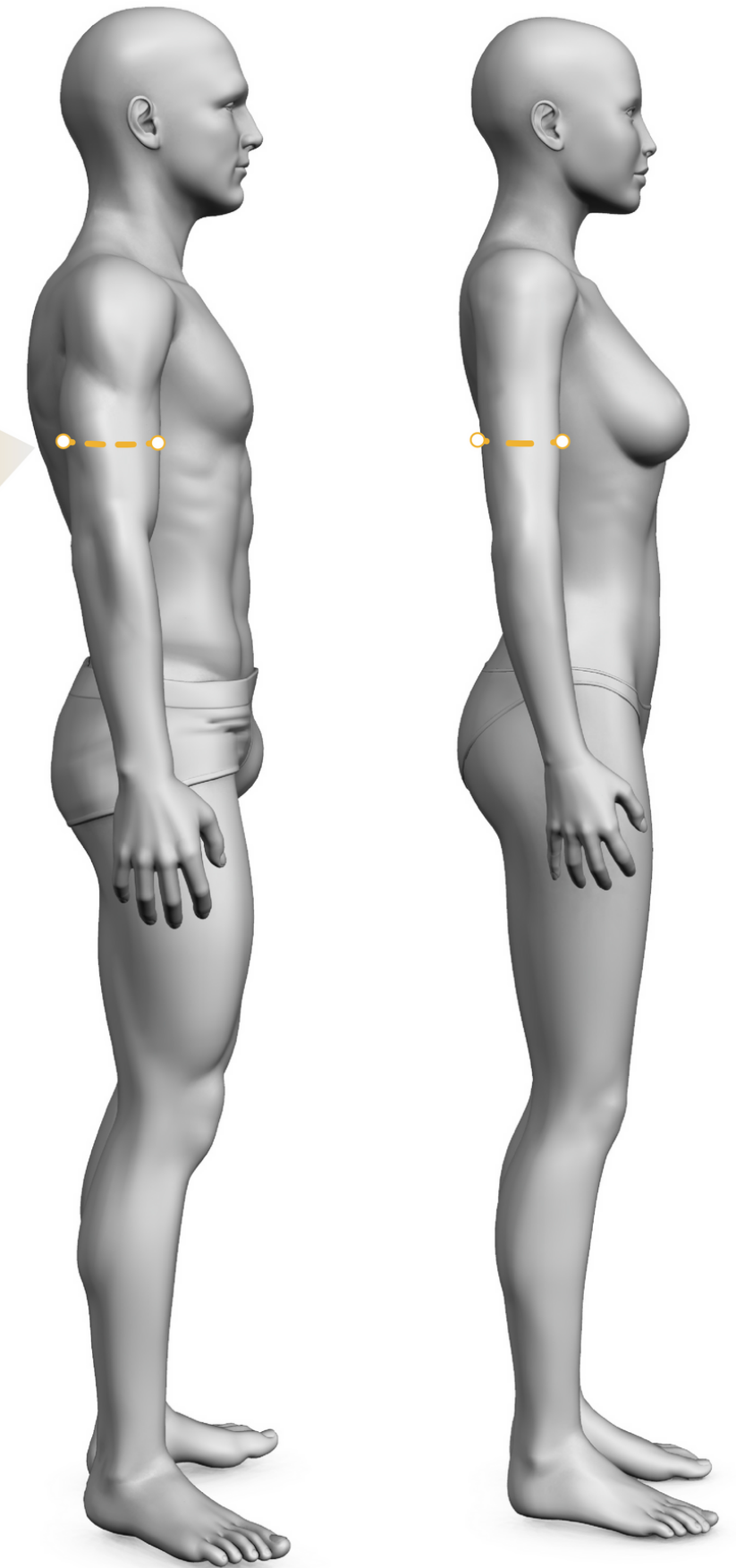
# Circonferenza del polso

- Si misura facendo passare il metro perpendicolarmente all'asse longitudinale dell'avambraccio, **sotto i processi stiloidei del radio e dell'ulna**, facilmente localizzati palpatariamente, a braccio flessso e con il palmo della mano rivolto verso l'alto.



# Circonferenza del braccio

- Per individuare il sito della misura della **circonferenza a metà braccio** occorre, per prima cosa, **flettere il gomito a 90°, con il palmo della mano rivolto verso l'alto**.
- Segue la localizzazione dell'apofisi acromiale della scapola che guarda lateralmente (**punta della spalla**) e del margine inferiore del processo olecranico dell'ulna (**punta del gomito**).
- Si identificherà, quindi, **il punto medio tra i due** e si praticherà la misura con il soggetto in posizione eretta con le braccia che pendono ai lati del corpo e con il palmo delle mani a contatto con le cosce.





# Circonferenza dell'avambraccio

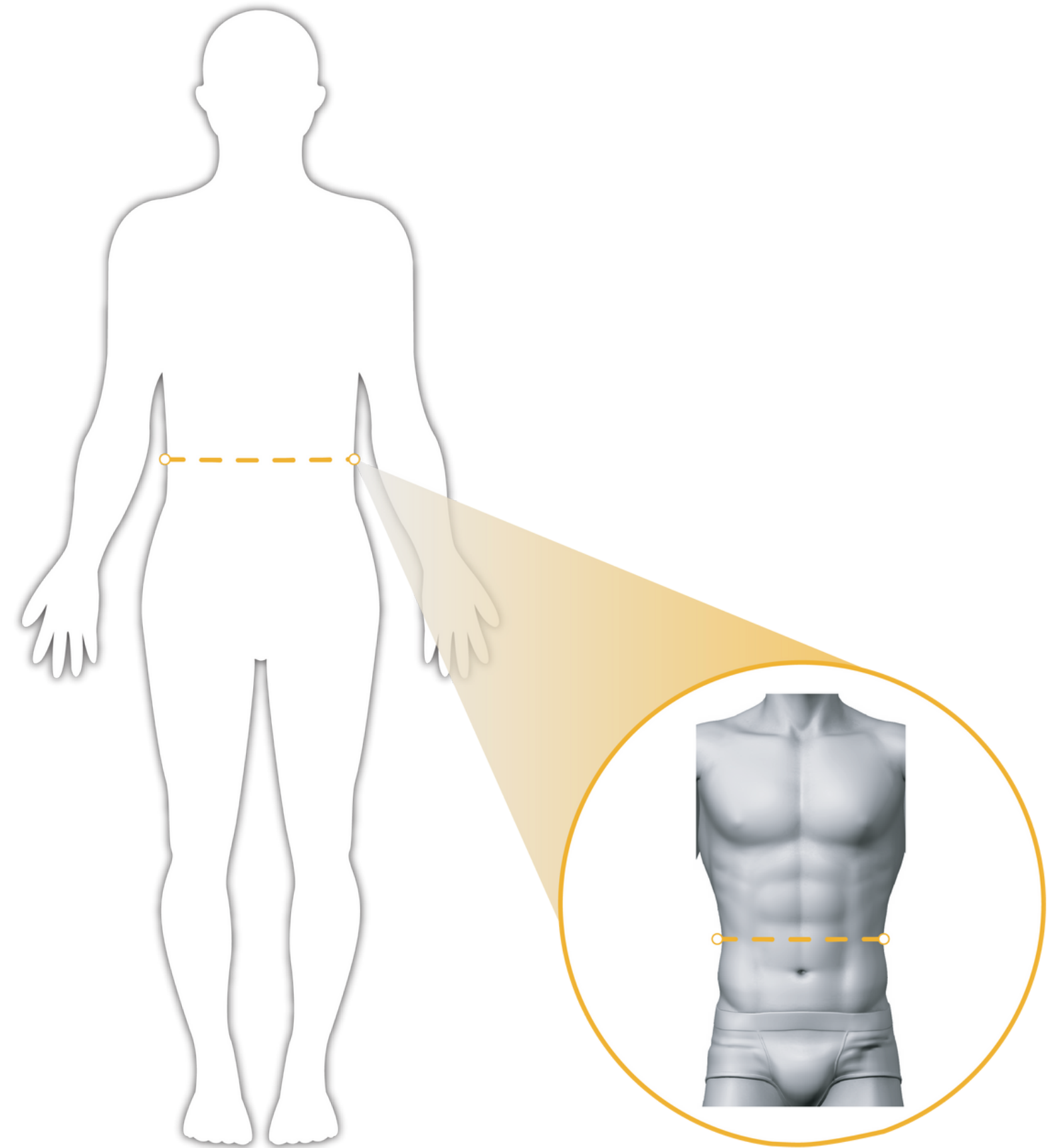


- Si misura stando in piedi in **posizione eretta**, con **braccia pendenti** e palmo delle mani rivolto anteriormente.
- La misura si esegue immediatamente **al di sotto della piega del gomito con braccio in estensione**, identificando la circonferenza massima.



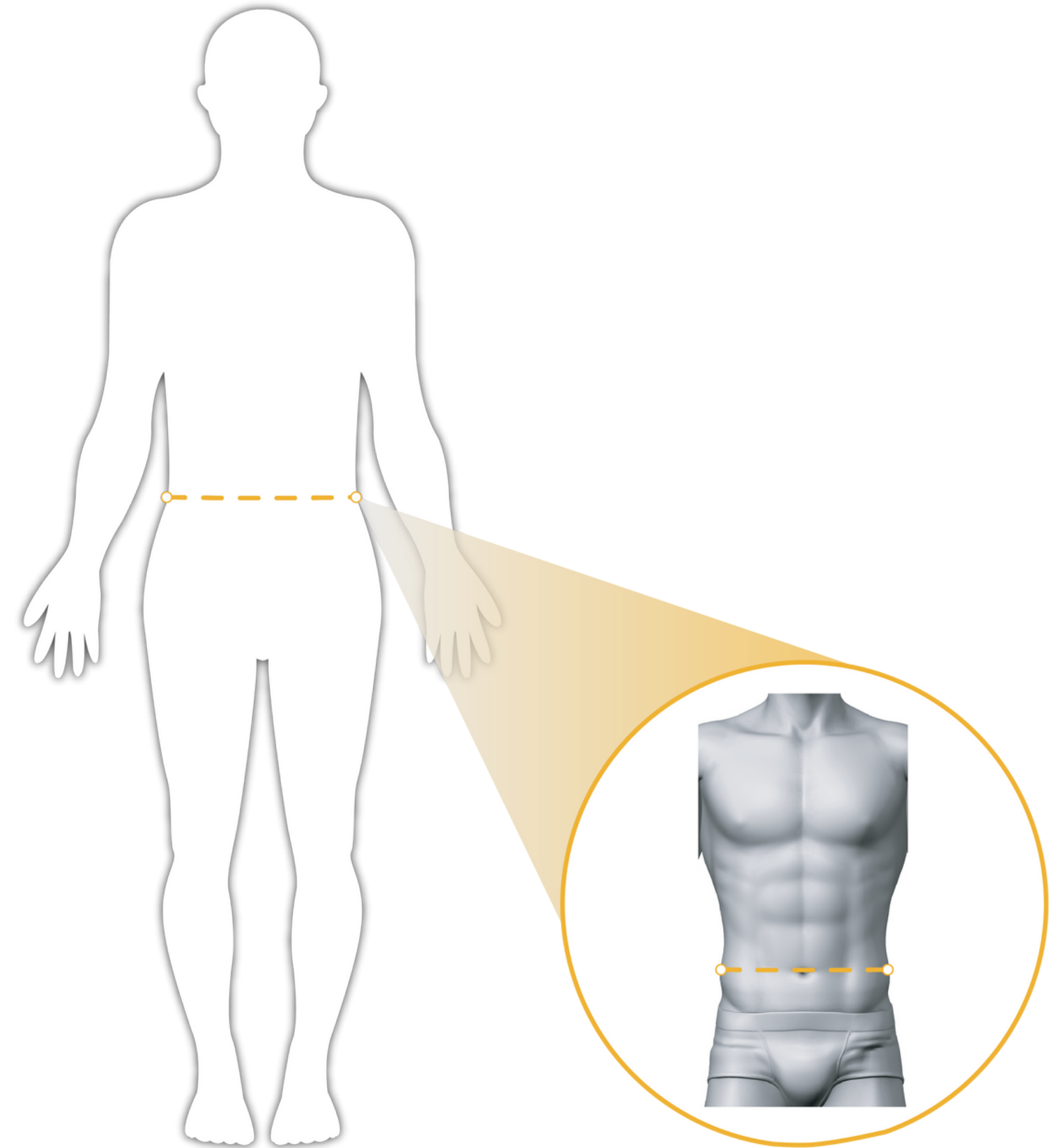
# Circonferenza vita

- Si misura con il soggetto eretto, a piedi uniti e con l'addome rilassato, alla fine di una normale espirazione.
- Viene presa una misura orizzontale, parallela al piano del pavimento, sulla parte più stretta del busto (**sopra l'ombelico e sotto il processo xifoideo dello sterno**).



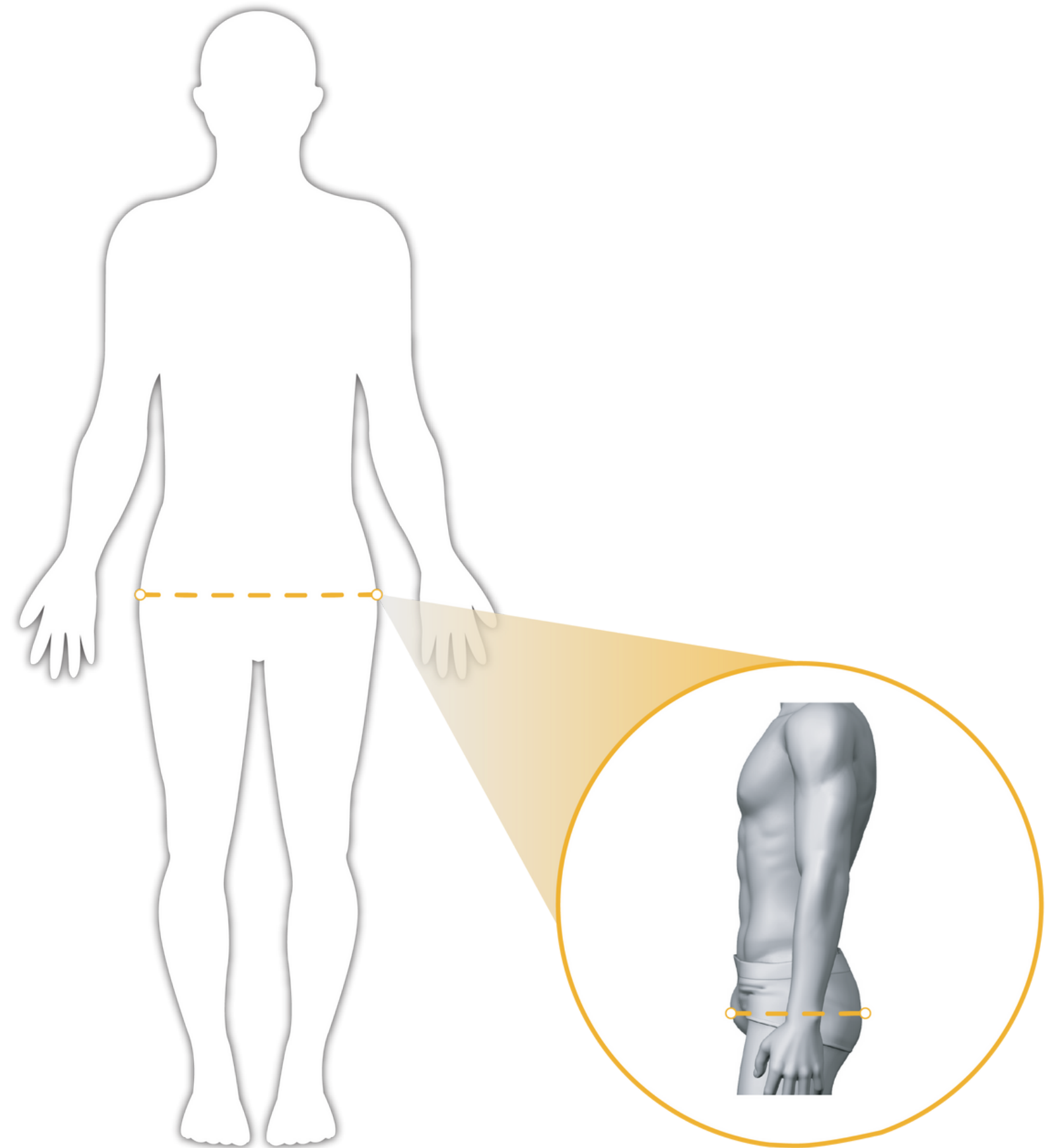
# Circonferenza addome

- Si misura con il soggetto eretto, a piedi uniti e con l'addome rilassato, alla fine di una normale espirazione.
- Occorre ricercare sui fianchi le spine iliache (estremità anteriori della cresta iliaca), quindi, partendo da questo livello, il metro deve misurare, secondo un piano parallelo a quello del pavimento, la **circonferenza maggiore dell'addome che passa il più delle volte per l'ombelico**.



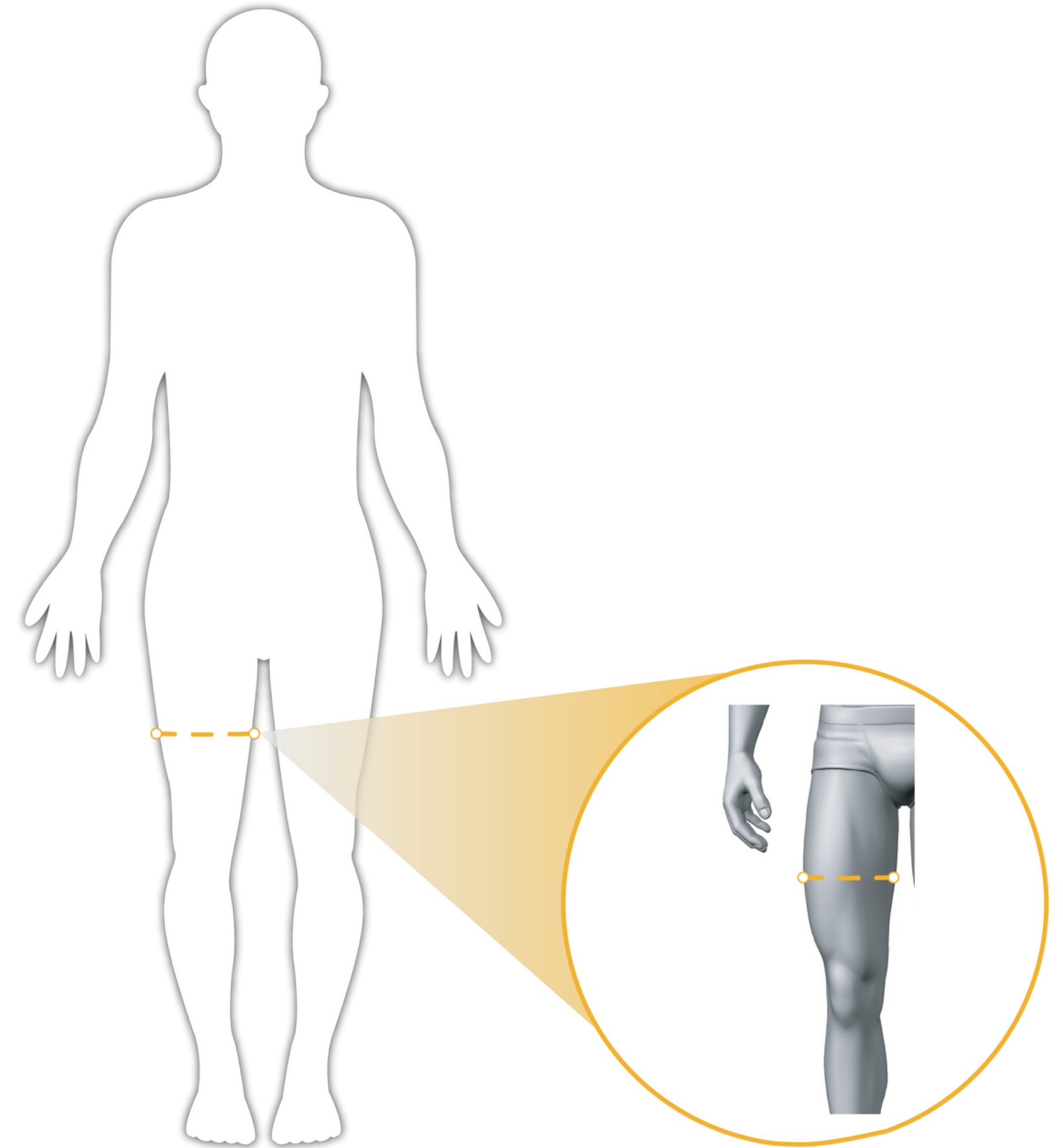
# Circonferenza fianchi

- Si misura secondo una linea parallela al pavimento che passa sui trocanteri e che corrisponde alla **circonferenza massima dei glutei**.



# Circonferenza mediana della coscia

- Si misura, in posizione eretta, dopo aver identificato, con il ginocchio flessso a 90°, il **punto medio della faccia anteriore della coscia tra la piega inguinale e il margine superiore della rotula.**



# Prendi nota

- Prendi nota della data e di tutte le misure che prendi. Saranno utili al tuo nutrizionista per valutare al meglio i tuoi fabbisogni energetici.
- Confrontati sempre con il tuo professionista di riferimento per guidarti durante la misurazione.





# IL PORTALE DEI BIOLOGI



**\*si ringrazia la Nubentech Srl per la gentile  
concessione del materiale**