

Gentile partecipante,

grazie per avere partecipato allo studio CHRIS. In calce trova le misurazioni che abbiamo effettuato relative a:

- altezza
- peso
- indice di massa corporea (BMI)
- percentuale grasso corporeo
- pressione arteriosa
- frequenza cardiaca

Le analisi del sangue e delle urine, così come la validazione clinica dell'elettrocardiogramma saranno pronte in qualche giorno. La informeremo non appena i risultati saranno disponibili per essere ritirati presso il centro CHRIS o se ha scelto di riceverli a casa li spediremo direttamente all'indirizzo da lei indicatoci. Dopo aver ricevuto TUTTI i risultati La preghiamo di rivolgersi al Suo medico di base. Lui La aiuterà a interpretare i risultati delle analisi del sangue e delle urine, l'ECG e i valori che trova di seguito (polso, pressione arteriosa).

Partecipante: _____

altezza: _____ cm

peso: _____ kg

indice di massa corporea (BMI): _____ (peso [kg] / altezza ² [m])

percentuale grasso corporeo: _____ %

percentuale grasso corporeo viscerale: _____ %

pressione arteriosa: _____ mmHg

frequenza cardiaca: _____ battito /min

Valori standard per interpretare l'indice di massa corporea

> 40	Sovrappeso 3. Grado
30-40	Sovrappeso 2. Grado
25-30	Sovrappeso lieve
18,5-25	Peso normale
< 18,5	Sottopeso

Valori standard per interpretare i valori della pressione arteriosa:

	valore ideale	normale	ancora nella norma	pressione alta 1 (leggera)
Sistolica (mmHg)	< 120	<130	130-139	140-159
Distolica (mmHg)	< 80	<85	85-89	90-99

Valori standard per interpretare il valore della percentuale grasso corporeo:

sex	età	basso	normale	alto	molto alto
femminile	20-39	< 21,0 %	21,0 - 32,9 %	33,0 - 38,9 %	≥ 39,0 %
	40-59	< 23,0 %	23,0 - 33,9 %	34,0 - 39,9 %	≥ 40,0 %
	60-79	< 24,0 %	24,0 - 35,9 %	36,0 - 41,9 %	≥ 42,0 %
maschile	20-39	< 8,0 %	8,0 - 19,9 %	20,0 - 24,9 %	≥ 25,0 %
	40-59	< 11,0 %	11,0 - 21,9 %	22,0 - 27,9 %	≥ 28,0 %
	60-79	< 13,0 %	13,0 - 24,9 %	25,0 - 29,9 %	≥ 30,0 %

Valori standard per interpretare il valore della percentuale grasso corporeo viscerale:

contenuto grasso corporeo viscerale	classificazione
1 - 9	normale
10 - 14	alto
15 - 30	molto alto

Valori standard per interpretare le pulsazioni:

Frequenza cardiaca media a riposo	
adolescente	ca. 85/min
adulti	ca. 70/min
senior	ca. 90/min
sportivo	ca. 32-45/min

Data: _____