

MASSA CORPORAL

COMPOSIÇÃO QUÍMICA DO CORPO HUMANO

ELEMENTO QUÍMICO	CORPO DE 70 kg
Oxigênio	45,500
Carbono	12,600
Hidrogênio	7,000
Nitrogênio	2,100
Cálcio	1,000
Fósforo	0,700
Cloro	0,289
Enxofre	0,175
Potássio	0,140
Sódio	0,105
Magnésio	0,035
Ferro	0,0042
Zinco	0,0023
Cromo, Manganês, Cobalto, Níquel, Cobre, Molibdênio, Iodo, Selênio, Silício, Flúor, Lítio, Alumínio, Prata, Ouro, Bromo.	0,3495

ESTIMATIVA DA MASSA CORPORAL SEM GORDURA (magra) PELO MÉTODO DE HUME.

Para homens acima de 16 anos:

$$MCSG = (0,3281 \times Peso) + (0,33929 \times Alt) - 29,5336$$

onde:

MCSG = Massa Corporal Sem Gordura (magra) em kg

Peso = Peso atual do paciente em kg

Alt = Altura do paciente em cm

Para mulheres acima de 30 anos:

$$MCSG = (0,29569 \times Peso) + (0,41813 \times Alt) - 43,2933$$

onde:

MCSG = Massa Corporal Sem Gordura (magra) em kg

Peso = Peso atual da paciente em kg

Alt = Altura da paciente em cm

ESTIMATIVA DA MASSA CORPORAL SEM GORDURA (magra) PELA CREATININA URINÁRIA.

$$MCSG = (0,02908 \times Crea) + 7,38$$

onde:

MCSG = Massa Corporal Sem Gordura (magra) em kg

Crea = Creatinina urinária em mg/24 h

Observações:

1 - Não há necessidade de qualquer restrição dietética, contanto que não se abuse da carne.

2 – Para uma medida mais correta, sugere-se coletar urina de 3 dias conservada entre +2 a +8°C e dividir a creatinina/72 h por 3 a fim de obter a média/24 h.

ESTIMATIVA DA MASSA CORPORAL SEM GORDURA (magra) PELO MÉTODO DE JAMES.

Homens:

$$MCSG = \frac{(1,10 \times Peso) - (128 \times Peso^2)}{Alt^2}$$

onde:

MCSG = Massa Corporal Sem Gordura (magra) em kg

Peso = Peso atual do paciente em kg

Alt = Altura do paciente em cm

Mulheres:

$$MCSG = \frac{(1,07 \times Peso) - (148 \times Peso^2)}{Alt^2}$$

onde:

MCSG = Massa Corporal Sem Gordura (magra) em kg

Peso = Peso atual da paciente em kg

Alt = Altura da paciente em cm

Sitiografia:

E-mail do autor: ciriades@yahoo.com

<http://www.medal.org/visitor/www/active/ch2/ch2.aspx>

$$ACT = (21,110407 \times SC) - 3,75765$$

$$MCSG = \frac{(1,07 \times Peso) - (148 \times Peso^2)}{Alt^2}$$