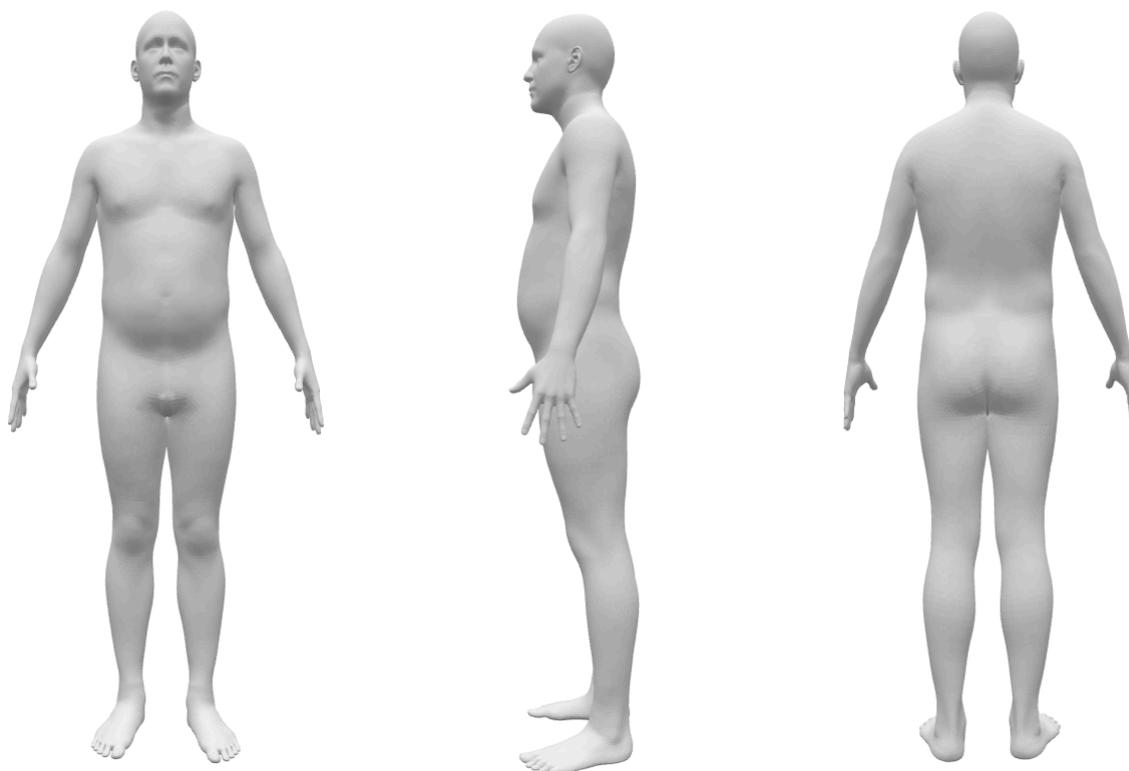


Avaliado: **Fernando Guimarães Teixeira**
 Data de nascimento: **18/07/1964 - 60 anos**

Avaliador: **Fernando Teixeira**
 Data e horário: **19/07/2024 às 12:45**

Laudo da análise do risco metabólico




 Peso
 86 kg


 Altura
 186 cm


 IMC
 24.8 kg/m²


 Volume
 84 litros



Seu risco metabólico está:
NORMAL

Avaliado: Fernando Guimarães Teixeira
Data de nascimento: 18/07/1964 - 60 anos

Avaliador: Fernando Teixeira
Data e horário: 19/07/2024 às 12:45

Área de gordura visceral



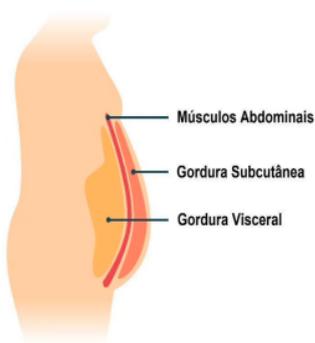
113,3 cm²

Existem oportunidades de redução do risco metabólico

Classificação do Risco Metabólico

O valor da área de gordura visceral é de 113,3 cm². Por esse critério, o risco metabólico é alto.

Riscos Associados: Excesso de gordura visceral está relacionado a doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensão, além de inflamações crônicas e complicações metabólicas.



Gordura Visceral

A gordura visceral se acumula ao redor dos órgãos internos, como fígado e intestinos. Em excesso, está associada a problemas como doenças cardíacas e diabetes. Manter seus níveis controlados é essencial para a saúde.

Limites da Área de Gordura Visceral

Homens com menos de 100 cm² e mulheres com menos de 80 cm² têm menor risco metabólico.



Homens < 100 cm²



Mulheres < 80 cm²

Avaliado: Fernando Guimarães Teixeira
Data de nascimento: 18/07/1964 - 60 anos

Avaliador: Fernando Teixeira
Data e horário: 19/07/2024 às 12:45

Relação Cintura Estatura (RCEst)



Classificação do Risco Metabólico

O valor da relação cintura-estatura é de 0,49. Por esse critério, o risco metabólico é normal.

Riscos Associados: Uma relação cintura/estatura elevada pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensão, devido ao acúmulo de gordura na região abdominal.

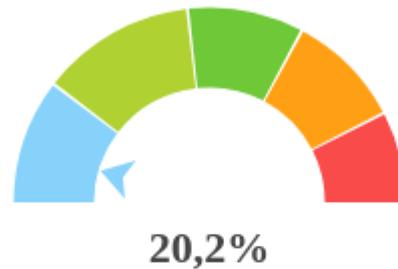
O que é a Relação Cintura/Estatura?

A relação cintura/estatura é a proporção entre o perímetro da cintura e a altura. Para manter uma boa saúde, a circunferência da sua cintura deve ser menor do que a metade da sua altura.

Avaliado: **Fernando Guimarães Teixeira**
Data de nascimento: **18/07/1964 - 60 anos**

Avaliador: **Fernando Teixeira**
Data e horário: **19/07/2024 às 12:45**

Percentual de Gordura



Seu risco metabólico está:
MUITO BAIXO

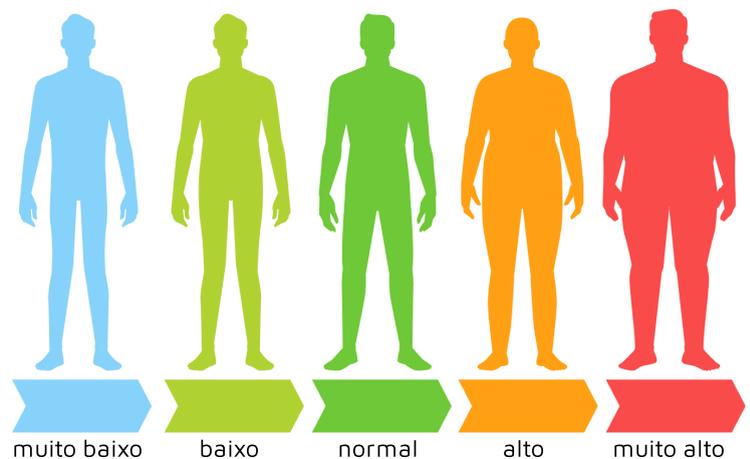
Classificação do Risco Metabólico

O percentual de gordura corporal é de 20,2%. Por esse critério, o risco metabólico é muito baixo.

Riscos associados: Um percentual de gordura muito alto aumenta o risco de doenças cardiovasculares e hipertensão. Por outro lado, um percentual muito baixo pode levar à uma imunidade mais baixa e desequilíbrios hormonais. Manter o equilíbrio é importante.

O que é o Percentual de Gordura?

O percentual de gordura representa a proporção de gordura no corpo em relação ao peso total. Essa medida ajuda a avaliar a composição corporal e a monitorar a saúde.



Avaliado: **Fernando Guimarães Teixeira**
 Data de nascimento: **18/07/1964 - 60 anos**

Avaliador: **Fernando Teixeira**
 Data e horário: **19/07/2024 às 12:45**

Resumo



Seu risco metabólico está:
NORMAL



113,3 cm²

Área de Gordura Visceral

O valor da área de gordura visceral é de 113,3 cm². Por esse critério, o risco metabólico é alto.



0,49

Relação Cintura/Estatura (RCEST)

O valor da relação cintura-estatura é de 0,49. Por esse critério, o risco metabólico é normal.



20,2%

Percentual de Gordura Corporal

O percentual de gordura corporal é de 20,2%. Por esse critério, o risco metabólico é muito baixo.