



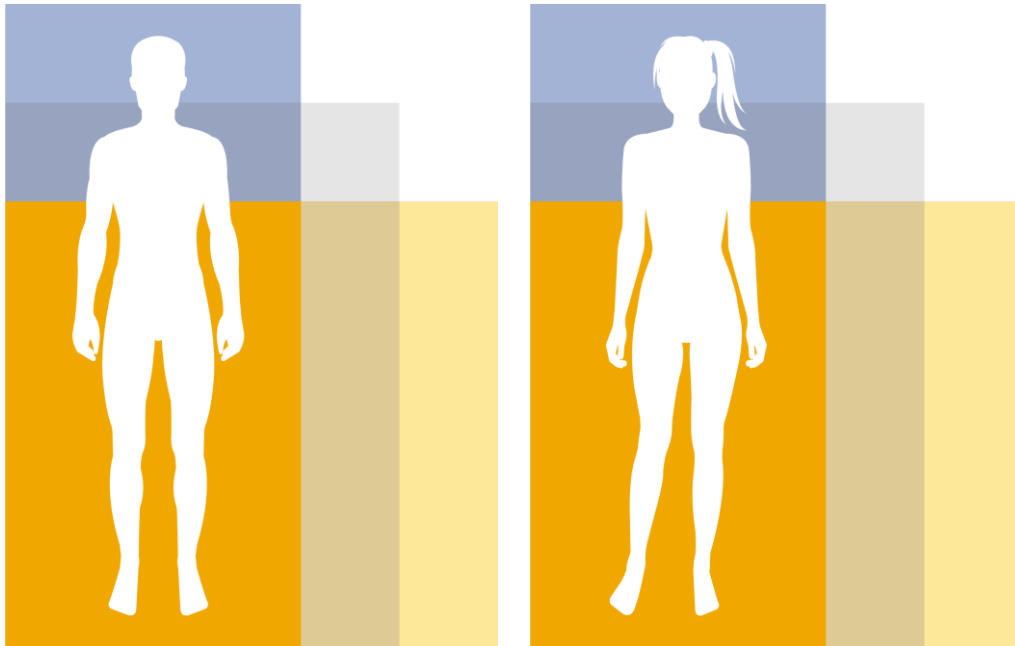
MORPHOGRAM

PRO



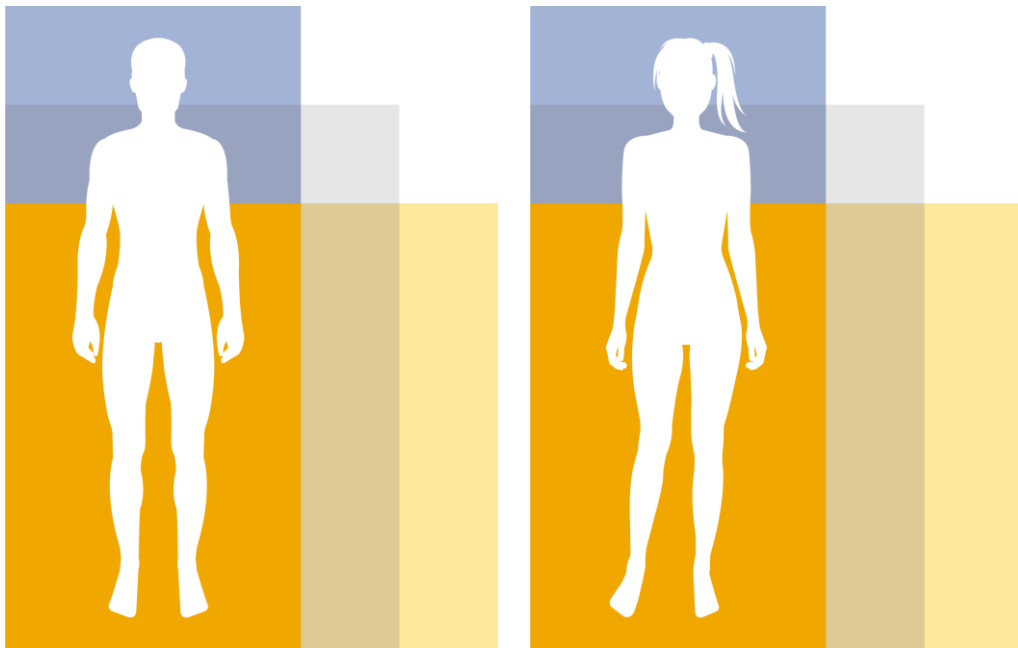
DEFINIZIONE DEI BIOTIPI
COSTITUZIONALI

Longilineo ectomorfo



Il biotipo **longilineo-ectomorfo** si caratterizza per la predominanza del sistema nervoso e per la statura elevata con arti lunghi e sottili cui si associa una struttura fragile dal punto di vista osteo-articolare. Il monitoraggio nutrizionale è molto importante perché i longilinei spesso ignorano di avere un **metabolismo molto vivace** che può facilmente indurre, in risposta a deficitari apporti o ad aumentata richiesta energetica da stress ambientale, fragilità neuropsichica, ipercatabolismo proteico, deperimento ed osteoporosi. Ciò non significa che squilibri alimentari e sedentarietà non possano indurre egualmente aumento del peso e del grasso corporeo.

Normolineo mesomorfo



Il biotipo **normolineo-mesomorfo** si caratterizza per la predominanza dell'apparato muscolo-scheletrico e per l'armonia delle proporzioni corporee.

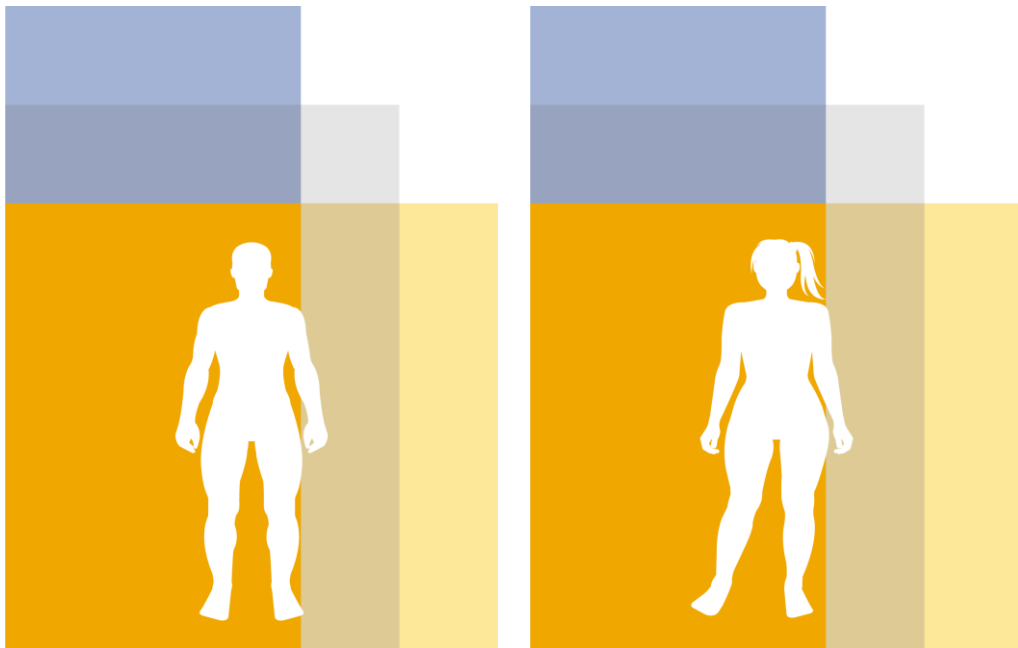
Il metabolismo è molto attivo, ma strettamente dipendente dal **mantenimento di uno standard motorio quotidiano**.

Il monitoraggio nutrizionale è importante per evitare **facili variazioni di peso** corporeo e di composizione corporea che possono favorire l'incremento del grasso corporeo e/o del grasso addomino-viscerale con i relativi rischi metabolici e cardiovascolari.



PRO

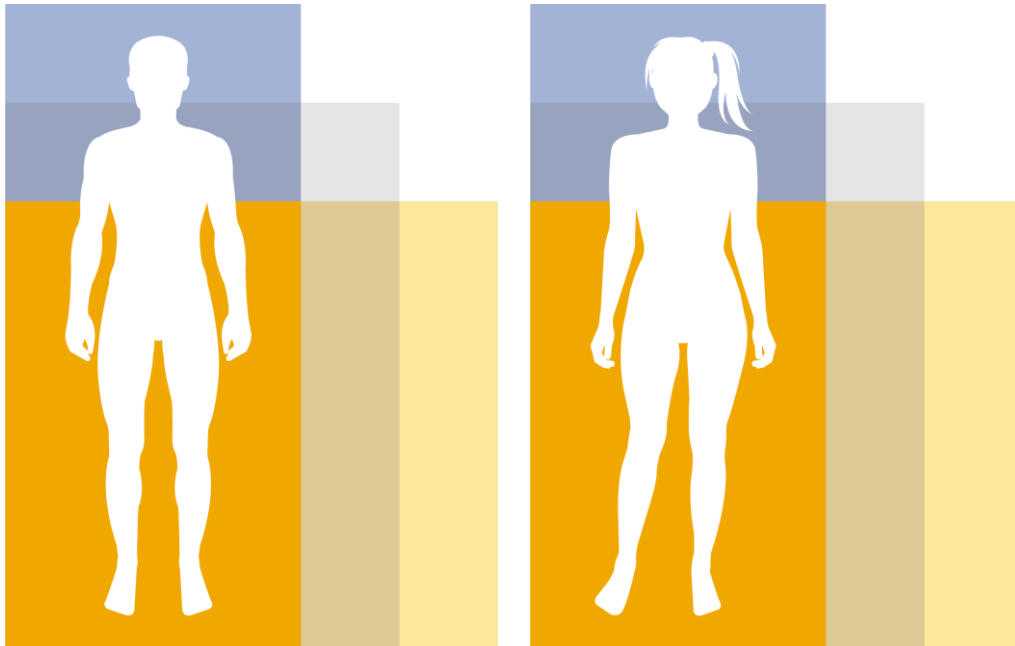
Brevilineo endomorfo



Il biotipo **brevilineo-endomorfo** si caratterizza per la predominanza dell'apparato digerente e degli organi viscerali cui si associa bassa statura, struttura solida e protuberanza dell'addome sul torace.

Il monitoraggio nutrizionale è molto importante perché questa tipologia costituzionale deve attivamente contrastare con alimentazione appropriata ed esercizio fisico regolare la **tendenza ipometabolica, anabolica e ingrassante**.

Ecto-mesomorfo

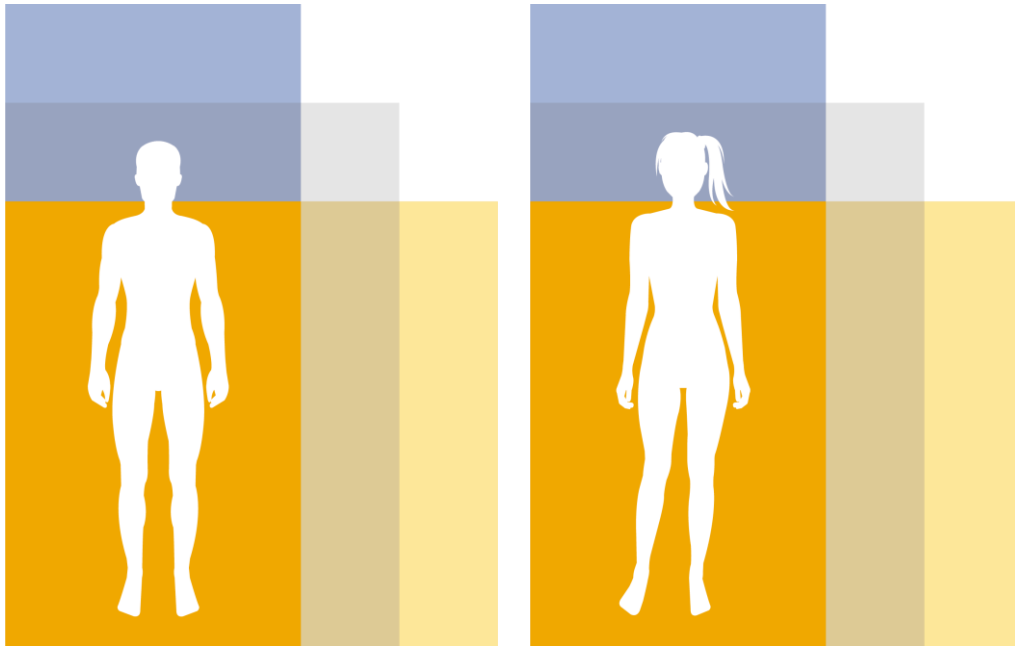


Chiamiamo **ecto-mesomorfo** il biotipo che associa alla statura elevata una robusta struttura muscolo-scheletrica.

Il fabbisogno nutrizionale è, per questo, tendenzialmente elevato, ma l'efficienza del metabolismo ossidativo richiede il **mantenimento di uno standard motorio quotidiano**.

Il monitoraggio nutrizionale è orientato ad evitare squilibri alimentari e stati di malnutrizione per difetto o per eccesso.

Meso-ectomorfo

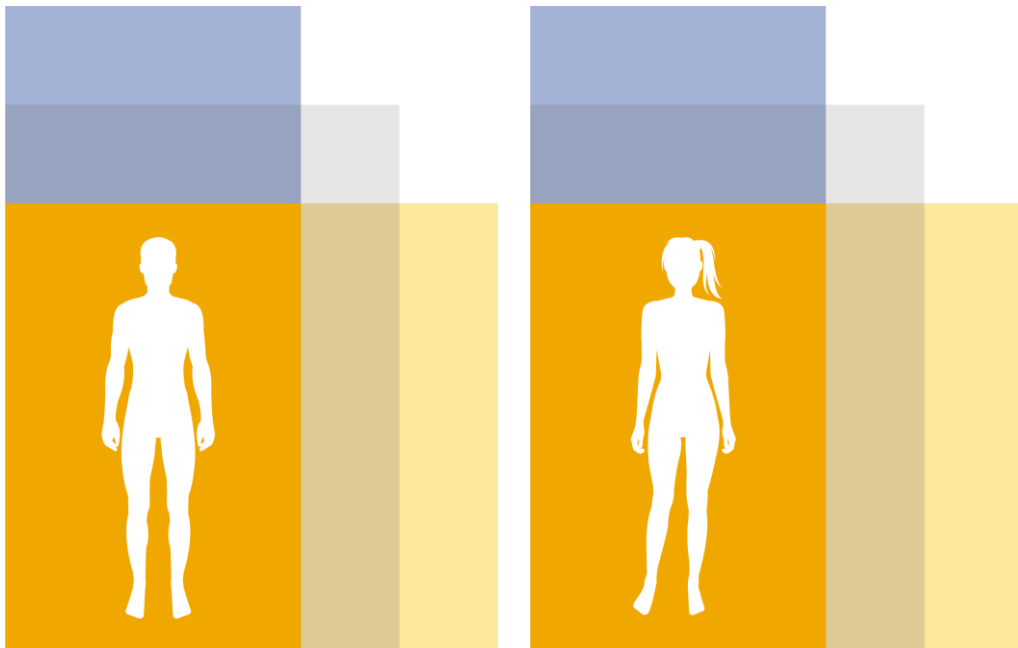


Chiamiamo **meso-ectomorfo** il biotipo di statura media e struttura corporea esile.

Somiglia molto al longilineo, ma rispetto a quest'ultimo, ha una fisicità con minori richieste energetiche e nutrizionali.

Il monitoraggio nutrizionale è utile per prevenire stati di malnutrizione per eccesso o stati ipometabolici da sedentarietà con o senza perdita di massa magra.

Brevilineo leptosomico

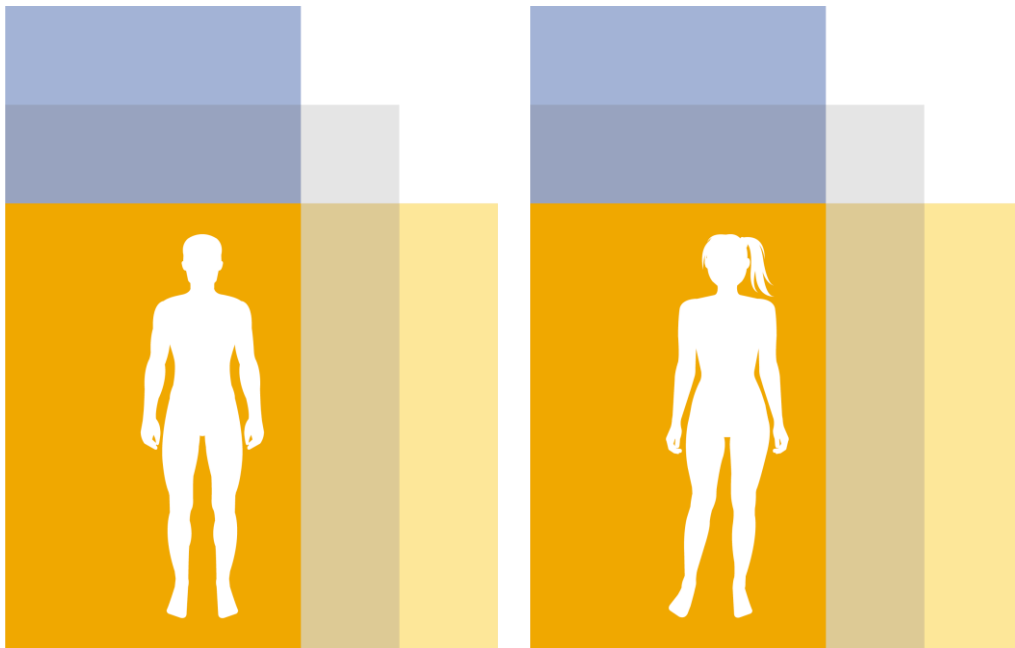


Chiamiamo **brevilineo-leptosomico** il biotipo che si caratterizza per bassa statura e struttura corporea esile.

Si tratta di un biotipo proporzionato, ma con un **fabbisogno energetico-nutrizionale ridotto**, rispetto alla media della popolazione.

Il monitoraggio nutrizionale è utile per la ricerca del giusto equilibrio tra cibo e corpo e per evitare la naturale tendenza a sovradimensionare gli apporti nutrizionali.

Brevilineo mesomorfo

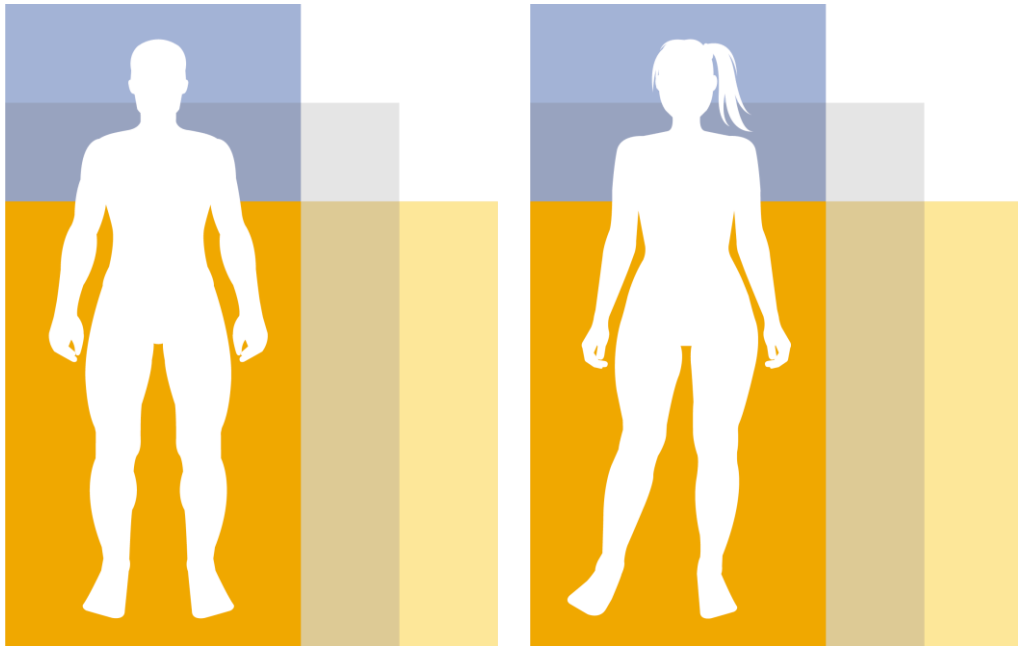


Chiamiamo **brevilineo-mesomorfo** il biotipo che si caratterizza per bassa statura e per la predominanza dell'apparato muscolo-scheletrico.

Il metabolismo è vivace, ma meno attivo rispetto al normolineo-mesomorfo e, come in quest'ultimo è strettamente dipendente dalla costanza dell'attività fisica.

Il monitoraggio nutrizionale è utile per prevenire variazioni di peso e modificazione degli equilibri tra massa magra e grasso.

Ecto-endomorfo

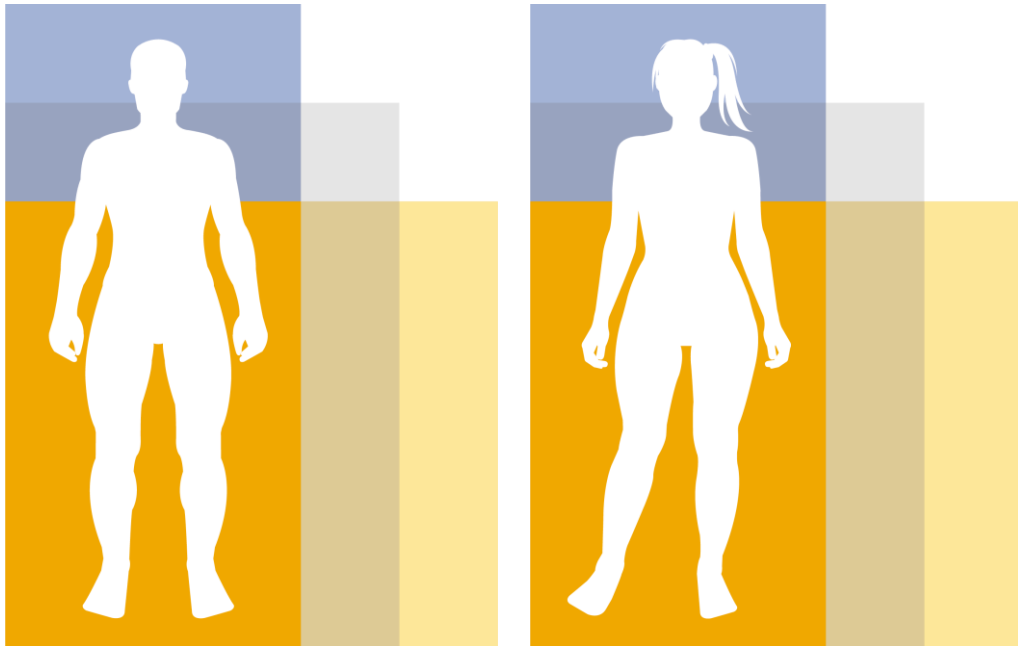


Il biotipo **longilineo-ectomorfo** ha un metabolismo ossidativo efficiente per cui ingrassa con difficoltà e più frequentemente, soprattutto nelle donne, a livello sottocutaneo e gluteo-femorale (distribuzione ginoide).

Chiamiamo, invece, **ecto-endomorfo** il longilineo che è ingrassato fino ad avere addome prominente e significativo rispetto all'altezza.

Il monitoraggio nutrizionale è molto utile per prevenire o ridurre il rischio metabolico e cardiovascolare collegato all'incremento del grasso addomino-viscerale (evoluzione endomorfica).

Ecto-meso-endomorfo

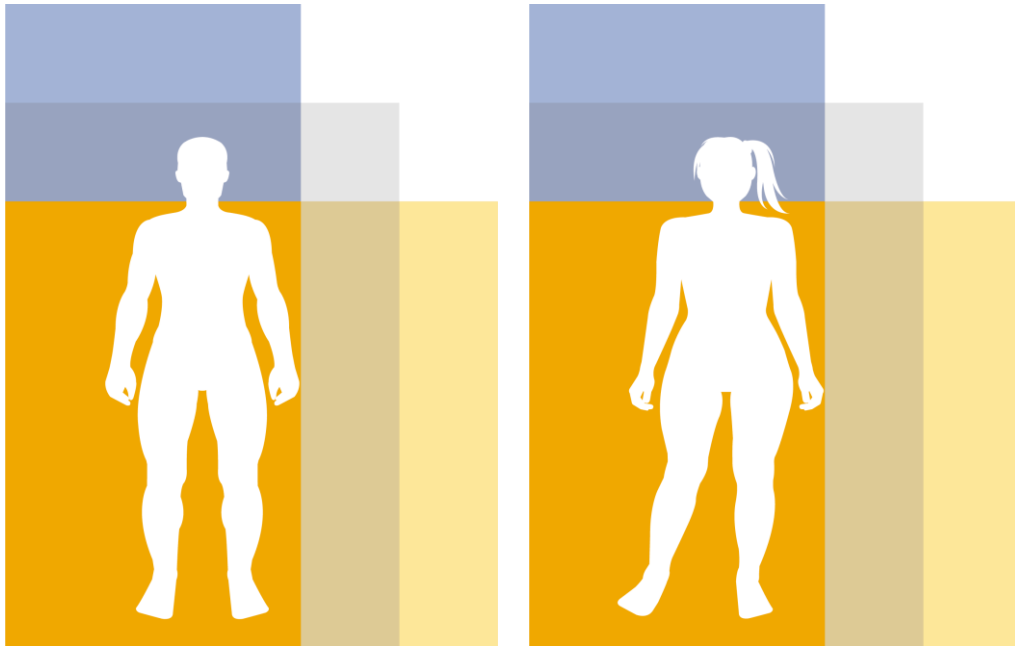


Chiamiamo **ecto-meso-endomorfo** il biotipo che si caratterizza per statura elevata, robusta struttura muscolo-scheletrica e addome prominente.

Questa costituzione è tipica di chi pratica il “Sumo”, proprio perché in tale sport l’addome è un punto di forza perché fa da baricentro.

Il fabbisogno nutrizionale è elevato, ma va gestito senza incrementare i rischi cardio-metabolici e le apnee notturne cui questi soggetti sono spesso predisposti.

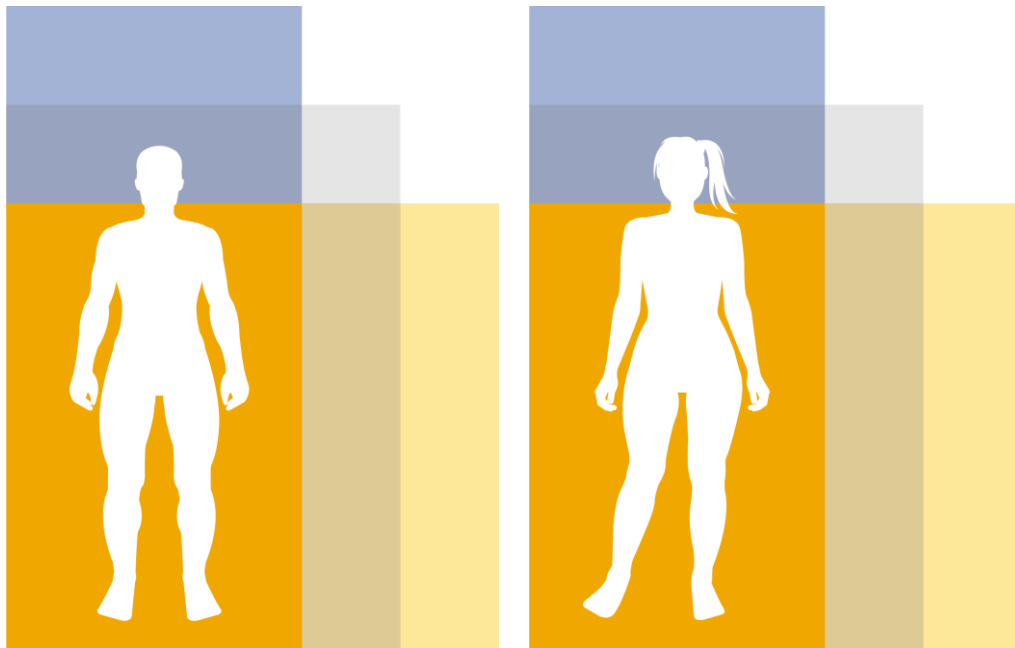
Meso-endomorfo



Il biotipo **normolineo-mesomorfo** ha come prerogativa la solidità dell'apparato muscolo-scheletrico, l'armonia corporea e il metabolismo efficiente.

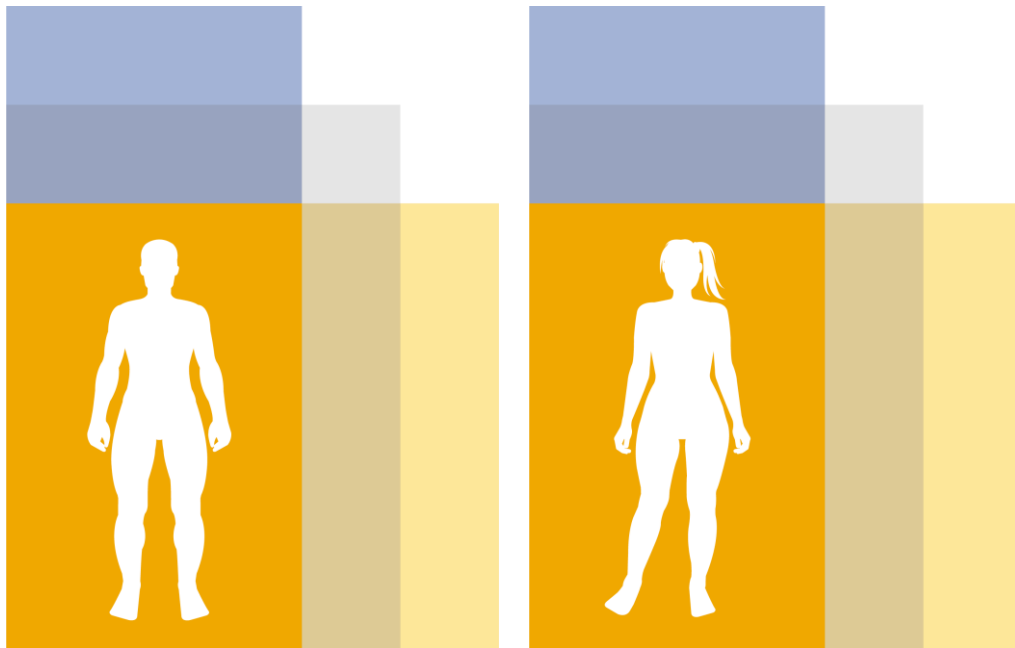
Chiamiamo, invece, **meso-endomorfo** il mesomorfo che ingrassa, fino ad avere addome prominente e significativo rispetto all'altezza, in quanto condivide con l'endomorfo il metabolismo ossidativo meno efficiente e il rischio cardio-metabolico-infiammatorio.

Meso-ecto-endomorfo



Il biotipo **meso-ectomorfo** associa statura media a una struttura corporea esile con ridotti fabbisogni energetici che può facilitare l'accumulo del grasso. Se ingrassa, fino ad avere addome prominente e significativo rispetto all'altezza, lo chiamiamo **meso-ecto-endomorfo** in quanto andrà a condividere con l'endomorfo il metabolismo ossidativo meno efficiente e il rischio cardio-metabolico-infiammatorio.

Lepto-endomorfo



Il biotipo **brevilineo-leptosomico** associa bassa statura a struttura corporea esile e presenta costituzionalmente un fabbisogno energetico-nutrizionale ridotto.

Se ingrassa, fino ad avere addome prominente e significativo rispetto all'altezza, lo chiamiamo **lepto-endomorfo** in quanto andrà a condividere con l'endomorfo il metabolismo ossidativo meno efficiente e il rischio cardio-metabolico-infiammatorio.



MORPHOGRAM

PRO



WWW.MORPHOGRAM.COM

