



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Bilancia pesapersona e impedenziometrica: differenze, vantaggi e svantaggi

27 Aprile 2021



Un oggetto comune nella stragrande maggioranza delle nostre case è la **bilancia**, in tanti casi addirittura tramandata di generazione in generazione: chi non ha mai visto una **vecchia bilancia meccanica** in casa dei propri nonni o genitori?

Il riutilizzo di vecchi strumenti, peraltro evidentemente molto robusti e durevoli, è certamente una buona pratica, ma bisogna sottolineare il grosso limite delle **bilance meccaniche**, incluse quelle di nuova fabbricazione: la necessità periodica di una **taratura manuale**, pena l'imprecisione della pesatura.

Fortunatamente sono oggi disponibili modelli di **bilancia** ben più evoluti, capaci di tararsi in autonomia e mantenere così un buon livello di precisione nel tempo. Chi fosse alla ricerca di una bilancia per sé e/o per la propria famiglia troverà però sul mercato almeno due tipologie di questo strumento: la **bilancia pesapersona** e quella **impedenziometrica**. Quali sono le **differenze** tra questi due tipi? Proviamo a dare una risposta esaustiva.

## Bilancia pesapersona



La **bilancia pesapersona** è lo strumento dedicato **esclusivamente alla pesatura**: l'unica misurazione che questo strumento produce è quella del **peso corporeo**, senza fornire ulteriori dettagli sulla "composizione" di questo peso.

È ancora oggi disponibile sia in **versione meccanica**, sia in più moderne **versioni digitali**. Bisogna dire che si rivelano di solito più precise le **bilance digitali**, sia perché, come già ricordato, sono spesso autotaranti, sia perché nella maggior parte dei casi sono equipaggiate con un display sufficientemente ampio e/o retroilluminato che permette di leggere chiaramente la misurazione, senza bisogno di muoversi sulla pedana per leggere.

## Bilancia impedenziometrica

La **bilancia impedenziometrica** è invece uno strumento evoluto in grado di offrire un maggior numero di misurazioni: in aggiunta al peso corporeo, infatti, questa ci può dire la percentuale di **massa magra** e di **massa muscolare**, la **percentuale di acqua** contenuta nel nostro corpo e il nostro **indice di massa corporea** (BMI). Alcuni modelli sono inoltre dotati di un piccolo "manubrio" con degli elettrodi per il rilevamento del battito cardiaco.

Il **principio di funzionamento** di una bilancia **impedenziometrica** può sembrare complicato, ma è in realtà piuttosto semplice: attraverso degli elettrodi (quelli posti sul summenzionato manubrio e un'altra coppia posta sulla pedana) viene fatta passare attraverso il corpo una **corrente elettrica a bassa intensità** (800 micro Ampere). Questa è naturalmente innocua per l'organismo, ma la misurazione dell'**impedenza**, ovvero della "resistenza" che la corrente incontra al proprio passaggio, permette di effettuare le rilevazioni che abbiamo menzionato. Il passaggio della corrente incontra infatti resistenze diverse nella massa muscolare, nell'acqua, nelle ossa e nella massa grassa.

Il numero e tipo di rilevazioni cambia a seconda del modello: alcuni, solitamente i più costosi, offrono un grande numero di informazioni, mentre i modelli più semplici possono anche limitarsi ai soli dati sulla massa corporea. Ecco un elenco di tutte le possibili rilevazioni che una bilancia impedenziometrica può potenzialmente effettuare:

- Percentuale di **massa grassa**
- Percentuale di **massa muscolare**
- Indice di **massa corporea (BMI)**
- Percentuale di **massa ossea**
- **Percentuale acquosa**
- Fabbisogno **calorico** giornaliero

## Bilancia pesapersona ed impedenziometrica a confronto

Da quanto abbiamo esposto, la differenza tra questi due tipi di **bilancia** dovrebbe essere chiara: una restituisce una sola misurazione (il peso), l'altro aggiunge a questa informazione tutta una serie di altri dati molto utili a chi è più attento alla forma.

Va da sé che tra i due tipi ci sia una **significativa differenza di prezzo**: una **bilancia pesapersona**, anche digitale, può costare anche **meno di 20 €**, mentre i migliori **modelli impedenziometrici** possono anche **superare i 200 €**.

Fatti salvi eventuali limiti di spesa, si potrebbe pensare che la scelta sia pressoché obbligata, ovvero che sia sempre meglio acquistare un modello impedenziometrico. Ma così non è, poiché non sempre una maggiore quantità di informazioni è davvero utile o desiderata.

Conoscere la composizione della propria **massa corporea**, ivi incluse la percentuale di **acqua** e la **massa ossea**, è utile soprattutto quando si debba seguire una dieta sotto rigorosa supervisione medica, oppure quando ci si alleni per raggiungere risultati agonistici. In tutti gli altri casi, quando lo scopo è semplicemente quello di assicurarsi di rimanere entro il normopeso, una normale **bilancia pesapersona** è più che sufficiente.

### Cosa considerare prima dell'acquisto

Quale che sia il tipo di bilancia che abbiamo scelto di acquistare, vi sono alcuni aspetti dello strumento in sé che dovremmo considerare allo scopo di effettuare un acquisto soddisfacente. Alcuni tratti comuni hanno infatti un impatto sulla comodità e semplicità nell'utilizzo della bilancia. Questi tratti sono:

- Il **carico massimo**
- Le **dimensioni della pedana**
- La presenza di **piedini antiscivolo**
- Le **dimensioni del display**
- L'eventuale **retroilluminazione** del display

Il **carico massimo** è il peso massimo che una bilancia è in grado di sopportare, ed è di particolare importanza prenderne atto soprattutto per le persone molto alte o in forte sovrappeso: quasi tutti i modelli reggono **fino a 150 kg**, ma non mancano modelli più robusti che sopportano anche **180 o 200 kg**.

Le **dimensioni della pedana** sono importanti sia perché dobbiamo potervi stare in piedi comodamente, senza dover tenere i piedi troppo ravvicinati, né faticando a mantenere l'equilibrio, sia perché una pedana di grandi dimensioni è intrinsecamente più stabile sul pavimento.

Sempre per motivi di **stabilità** è opportuno che la bilancia abbia dei **piedini antiscivolo**

di dimensioni generose: alcuni modelli di buona qualità sono addirittura dotati di tipi di piedini diversi da cambiare in base alle caratteristiche del pavimento su cui poggerà la bilancia.

Gli ultimi due punti hanno invece a che fare con la **precisione della pesata**: un **display ampio e retroilluminato** risulta infatti molto facile da leggere, senza bisogno di chinarsi o sporgersi per discernere meglio le cifre. Muoversi sulla pedana altera i valori della pesata, facendo oscillare il peso rilevato: per questo è meglio non avere bisogno di farlo.

In conclusione, e per riassumere: la **bilancia pesapersona** offre soltanto la misurazione del peso corporeo, mentre la **bilancia impedenziometrica** offre molte più informazioni sulla composizione del peso.

La **bilancia pesapersona** è più che sufficiente per monitorare semplicemente il proprio peso, mentre la **bilancia impedenziometrica** è molto utile se si deve seguire una dieta sotto supervisione medica o allenarsi a livello agonistico.

*Questa rubrica è stata realizzata in collaborazione con [QualeScegliere.it](http://QualeScegliere.it), sito che mette a disposizione strumenti utili e pratici da consultare per aiutare i consumatori nella scelta fra oltre 430 categorie di prodotti.*

**Vuoi dire la tua sul tema? Sei un addetto ai lavori o un'azienda del settore che ha qualcosa da aggiungere all'indagine? Commenta nello spazio sottostante oppure scrivici all'indirizzo [info@consumatori.it](mailto:info@consumatori.it). La tua opinione per noi è importante!**

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con [Qualescegliere.it](http://Qualescegliere.it)

**Data:** 24 febbraio 2020

**Aggiornamento:** 27 aprile 2021