

# Conversione Pliche / Percentuale Massa Grassa

Dario Mazzone Nutrizionista

Pliche (mm totali)	Maschio (età in anni)				∞	Femmina (età in anni)			
	17-29	30-39	40-49	50+		16-29	30-39	40-49	50+
20	8,1	12,2	12,2	12,6	∞	14,1	17	19,8	21,4
25	10,5	14,2	15	15,6	∞	16,8	19,4	22,2	24
30	12,9	16,2	17,7	18,6	∞	19,5	21,8	24,5	26,6
35	14,7	17,7	19,6	20,8	∞	21,5	23,7	26,4	28,5
40	16,4	19,2	21,4	22,9	∞	23,4	25,5	28,2	30,3
45	17,7	20,4	23	24,7	∞	25	26,9	29,6	31,9
50	19	21,2	24,6	26,5	∞	26,5	28,2	31	33,4
55	20,1	22,5	25,9	27,9	∞	27,8	29,4	32,1	34,6
60	21,2	23,5	27,1	29,2	∞	29,1	30,6	33,2	35,7
65	22,2	24,3	28,2	30,4	∞	30,2	31,6	34,1	36,7
70	23,1	25,1	29,3	31,6	∞	31,2	32,5	35	37,7
75	24	25,9	30,3	32,7	∞	32,2	33,4	35,9	38,7
80	24,8	26,6	31,2	33,8	∞	33,1	34,3	36,7	39,6
85	25,5	27,2	32,1	34,8	∞	34	35,1	37,6	40,4
90	26,2	27,8	33	35,8	∞	34,8	35,8	38,3	41,2
95	26,9	28,4	33,7	36,6	∞	35,6	36,5	39	41,9
100	27,6	29	34,4	37,4	∞	36,4	37,2	39,7	42,6
105	28,2	29,6	35,1	38,2	∞	37,1	37,9	40,4	43,3
110	28,8	30,1	35,8	39	∞	37,8	38,6	41	43,9
115	29,4	30,6	36,4	39,7	∞	38,4	39,1	41,5	44,5
120	30	31,1	37	40,4	∞	39	39,6	42	45,1
125	30,5	31,5	37,6	41,1	∞	39,6	40,1	42,5	45,7

Percentuale di Massa Grassa