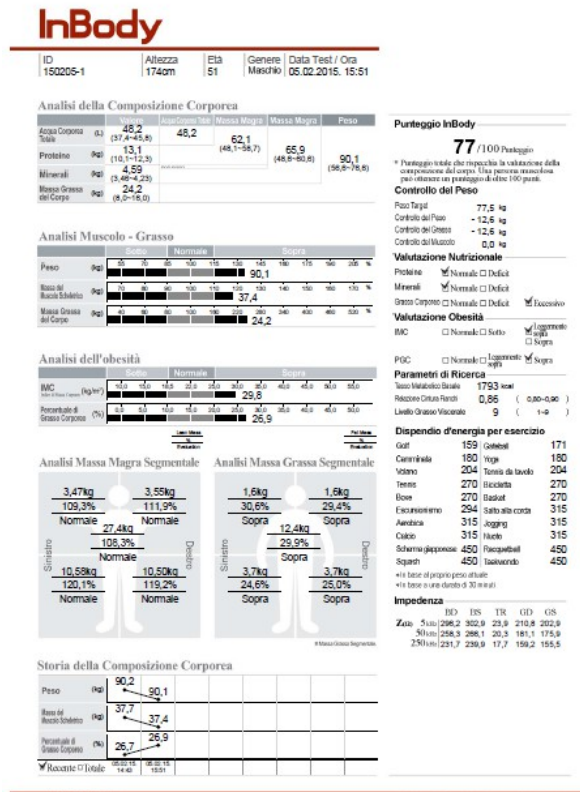




InBody 370

Interpretazione dei risultati



Analisi della Composizione Corporea

	Valore	Acqua Corporea Totale	Massa Magra	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L)	48,2 (37,4~45,8)	48,2	62,1 (48,1~58,7)	65,9 (48,6~60,6)	90,1 (56,6~76,6)
Proteine (kg)	13,1 (10,1~12,3)				
Minerali (kg)	4,59 (3,46~4,23)	non osseo			
Massa Grassa del Corpo (kg)	24,2 (8,0~16,0)				

Peso (kg)

Il peso standard indica il valore ideale paragonato all'altezza del soggetto esaminato. L'apparecchiatura InBody370 fornisce la gamma di peso standard, basata sull'Indice di peso standard BMI (Indice della massa corporea).

Acqua totale presente nel corpo (L)

L'acqua rappresenta il maggiore costituente dell'organismo umano, e rappresenta all'incirca il 60% del peso corporeo di un adulto. Il contenuto di acqua varia con il sesso (lievemente inferiore nella donna) e con l'età, diminuendo progressivamente dalla nascita alla vecchiaia. L'acqua corporea è il mezzo in cui hanno luogo tutte le reazioni biologiche dell'organismo e ciò richiede che gli elettroliti e le altre molecole in soluzione mantengano una concentrazione e una pressione osmotica il più possibile costanti. Modifiche anche minori della composizione dei fluidi dell'organismo non sono tollerate dall'organismo e attivano immediatamente meccanismi di compenso basati essenzialmente sull'assunzione (processo della sete) o sull'eliminazione (urine, sudore) di liquidi.

Proteine (Kg)

Le proteine sono composti organici a base di azoto contenuti nelle cellule. Le proteine sono anche le principali componenti, insieme all'acqua corporea, della massa magra dei tessuti molli.

Le proteine sono direttamente legate all'acqua intracellulare. Quindi una carenza di proteine indica una carenza di acqua intracellulare che a sua volta si traduce in uno scarso nutrimento per le cellule.

Minerali (Kg)

Esistono due tipi di minerali, quelli ossei e quelli non ossei. I minerali ossei sono quelli che si trovano nelle ossa mentre quelli non ossei sono quelli che si trovano in tutte le altre parti del corpo. I minerali ossei ammontano all'80 % dei minerali totali. Il valore riportato rappresenta il totale di minerali ossei e non ossei.

Massa di grasso corporeo (kg)

L'intervallo standard della Massa di grasso corporeo viene accertato calcolando la Massa di grasso corporeo paragonata al peso standard e alla Massa di grasso corporeo standard.

L'apparecchiatura InBody370 consente di visualizzare la percentuale relativa al valore della Massa di grasso corporeo registrata nel grafico a barra del soggetto esaminato.

Massa magra dei tessuti molli (kg)

La massa magra dei tessuti molli è data dalla somma di ATC, proteine e dalla parte non ossea di minerali, esclude perciò la parte scheletrica.

Massa Magra (kg)

Rappresenta la somma di ATC, proteine e minerali (ossei e non ossei). La massa magra comprende perciò muscoli, organi ed ossa. La somma di massa magra e massa grassa dà il peso totale corporeo.

Analisi Muscolo - Grasso

		Sotto			Normale			Sopra					
Peso	(kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	%
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	%
Massa Grassa del Corpo	(kg)	40	60	80	100	160	220	280	340	400	460	520	%

Massa muscolare scheletrica (kg)

Ci sono tre tipi diversi di muscoli nel nostro organismo: il muscolo cardiaco, il muscolo viscerale e quello scheletrico. La massa muscolare scheletrica, a differenza dei muscoli degli organi (cuore) e delle viscere, può essere controllata mediante l'esercizio fisico e una corretta abitudine alimentare.

La massa muscolo scheletrica è il 70% del totale della massa muscolare corporea.

Qualora la barra della massa muscolare scheletrica risulti molto più corta e al di sotto del valore standard, la massa corporea magra risulta scarsa all'interno del corpo, mentre il caso opposto indica un rapporto adeguato. 100% indica la massa corporea magra ideale in condizioni di peso normale del soggetto. L'intervallo standard della massa muscolare scheletrica, basata su un peso standard, è di 90-110%.

Viene visualizzata la tua **composizione corporea attuale, comparata con dei valori standard di riferimento:**

1. Eccedenza di grasso corporeo.



Indipendentemente dal peso corporeo che può anche essere del tutto normale, in persone con questo tipo di costituzione fisica il rischio di problemi di salute è più elevato.

2. Grasso e muscoli in equilibrio



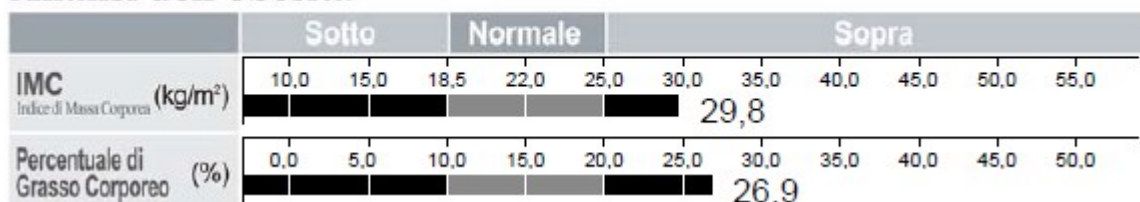
Le proporzioni della massa grassa e dei muscoli sono bilanciate correttamente. Persone con un simile tipo di costituzione fisica di solito godono di buona salute.

3. Eccedenza di massa muscolare



Il contenuto dei muscoli è proporzionalmente più elevato rispetto alla massa grassa. Questo tipo di risultati è caratteristico per persone dalla costituzione robusta.

Analisi dell'obesità



Indice massa corporea (kg/m²)

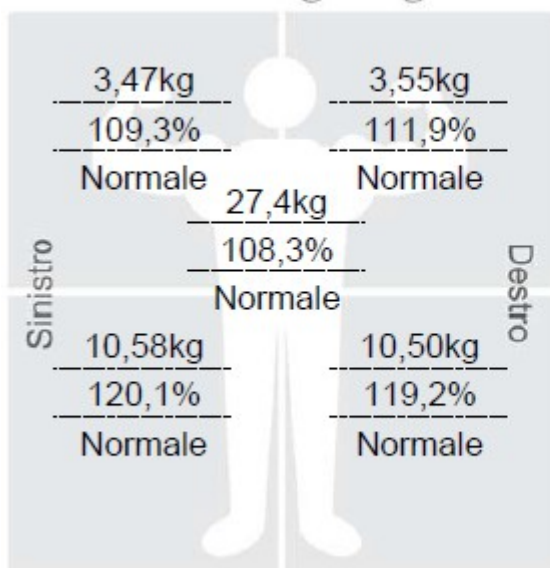
L'indice di massa corporea rappresenta un metodo pratico ai fini della valutazione del livello di obesità. La composizione corporea e la Massa magra corporea non sono presi in considerazione. Il IMC viene determinato unicamente utilizzando i valori di peso e altezza. InBody370 identifica un IMC standard corrispondente a 22 per il sesso maschile e 21,5 per il sesso femminile. Formula IMC = peso (kg) altezza² (m²)

IMC (peso in kg/altezza al quadrato in m.)	CLASSIFICAZIONE	DIAGNOSI
<18,5	Sottopeso	Possibili infezioni, malnutrizione legata a malattia
18,5 – 24,9	Normale	Basso rischio di ammalarsi
25,0 – 29,9	Sovrappeso	Può causare problemi di salute
30,0 – 34,9	Grado di obesità 1	Aumento del rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete et.
35,0 – 39,9	Grado di obesità 2	
>40	Obesità grave	

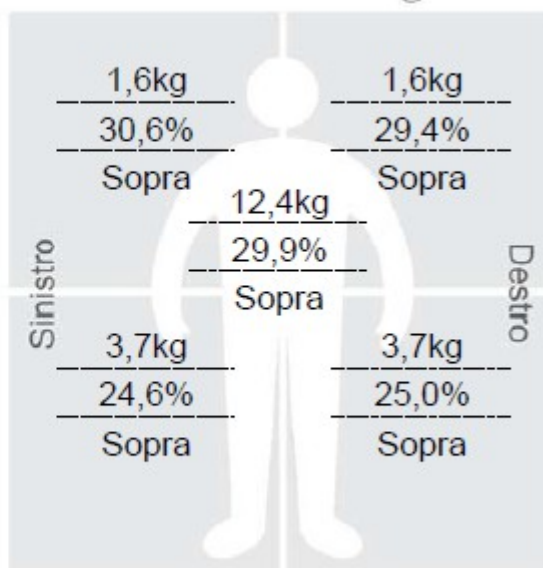
Percentuale Grasso corporeo (%)

La Percentuale Grasso corporeo indica la percentuale di grasso corporeo in relazione al peso corporeo. La percentuale di grasso corporeo standard è rappresentata dal 15% per gli uomini e dal 23% per le donne, mentre l'intervallo consentito di grasso corporeo per gli uomini corrisponde a 10-20% del peso standard mentre per le donne corrisponde a 18%-28% del peso standard. Per bambini di età inferiore ai 18 anni, viene utilizzato uno standard differente.

Analisi Massa Magra Segmentale



Analisi Massa Grassa Segmentale



* Massa Grassa Segmentale.

Massa magra segmentale

La "massa magra segmentale" fa riferimento in questa immagine alla massa del tessuto molle, ovvero alla massa magra senza ossa. Mostra il livello della massa muscolare segmentale in considerazione del peso del soggetto esaminato.

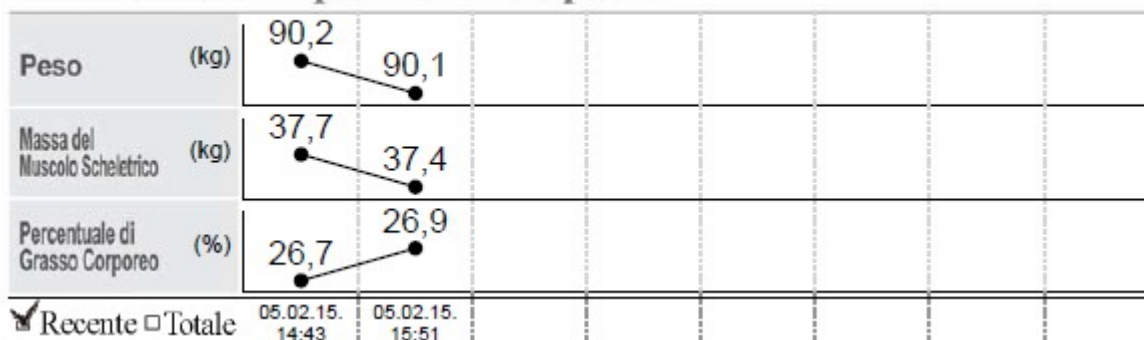
I valori riportati sono rappresentativi dei kg di muscolo e della percentuale rispetto al valore ideale, è inoltre riportata la valutazione (Sotto, Normale, Sopra).

Massa grassa segmentale

La "Massa grassa segmentale" mostra la massa grassa segmentale, la percentuale di grasso corporeo e la sua valutazione nell'insieme.

I valori sono rappresentativi dei kg di grasso e della percentuale di grasso, è riportata inoltre la valutazione (Sotto, Normale, Sopra).

Storia della Composizione Corporea



Si può vedere l'andamento di peso, massa muscolo scheletrico e percentuale di grasso corporeo.

Punteggio InBody _____

77 / 100 Punteggio

* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

Il Punteggio InBody è un indice utilizzato per aiutare il soggetto esaminato a comprendere facilmente lo stato della propria composizione corporea.

Man mano che la composizione corporea del soggetto esaminato migliora, si registra un miglioramento del suo punteggio dal momento che la sua massa grassa si avvicina sempre di più all'intervallo standard e la sua massa muscolare aumenta.

Il range standard è tra 70 e 90, valori inferiori a 70 rappresentano una condizione debole con elevati valori di Massa Grassa e bassi valori di Massa Muscolare. Viceversa valori superiori a 90 indicano una condizione atletica.

Controllo del Peso

Peso Target	77,5 kg
Controllo del Peso	- 12,6 kg
Controllo del Grasso	- 12,6 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

La funzione di controllo del peso rappresenta uno strumento che consente di ottimizzare la composizione corporea del soggetto esaminato, piuttosto che limitarsi ad aumentarne o ridurne il peso. Il peso target fissato da InBody370 differisce dal peso standard calcolato in funzione dell'altezza del soggetto.

Il segno "+" si riferisce alla quantità di massa che si dovrà aumentare, mentre il segno "-" fa riferimento alla massa che si dovrà ridurre.

La verità è che due soggetti che presentino la medesima altezza e peso, ma caratterizzati da diverse composizioni corporee, avranno un peso target differente.

Per esempio, pur presentando altezza e peso identici, il soggetto che vanta una massa muscolare superiore si vedrà attribuire un peso target maggiore rispetto a quello del soggetto che presenti una maggiore Massa grassa. Questo si spiega con il fatto che il soggetto che presenta una massa muscolare superiore non deve perdere la propria massa muscolare, anche qualora ecceda il livello del 100%. Talvolta, le persone che si sottopongono a un trattamento di dimagrimento abbandonano a metà strada il programma assegnato loro poiché non registrano alcuna perdita di peso. Questo avviene perché i muscoli aumentano in misura inversamente proporzionale al grasso che naturalmente si riduce nel corso del trattamento. Questo fenomeno rende pertanto complesso verificare qualsiasi modifica a livello del peso. L'InBody370 consente al soggetto esaminato di individuare con chiarezza gli esiti del trattamento in termini di modifiche relative a grasso e massa muscolare

Valutazione Nutrizionale

Proteine Normale Deficit
Minerali Normale Deficit
Grasso Corporeo Normale Deficit Eccessivo

Permette di avere una valutazione rapida sul valore di proteine, minerali e grasso corporeo, indicando se tali valori sono nella norma, sotto la norma o eccessivi.

Valutazione Obesità

IMC Normale Sotto Leggermente sopra Sopra
PGC Normale Leggermente sopra Sopra

Indica in modo sintetico se i valori di IMC e PCG sono nella norma, sotto la norma, sopra la norma o estremamente eccessivi.

Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1793 kcal		
Relazione Cintura Fianchi	0,86	(0,80~0,90)
Livello Grasso Viscerale	9	(1~9)

Tasso metabolico basale

Il tasso metabolico basale (TMB) è il requisito energetico minimo per garantire il mantenimento delle funzioni vitali in condizioni di riposo. Ovvero ciò che un individuo consuma a riposo, sdraiato rilassato ed in un ambiente a temperatura stabile di 18-20 gradi. L'apparecchiatura InBody370 rende possibile la valutazione del TMB mediante l'utilizzo di un'equazione di regressione conosciuta basata sulla MMTM. È un dato di fatto che la MMTM sia strettamente correlata al TMB.

Relazione cintura/fianchi

Waist-Hip Ratio (WHR) indica il rapporto tra la circonferenza della vita e la circonferenza dei fianchi.

L'apparecchiatura InBody370 registra il valore WHR evitando lo sforzo di registrare la misurazione con un metro, mediante l'applicazione del principio di calcolo proprio della bioimpedenza segmentale e facendo riferimento a fattori empirici.

Il valore WHR misurato da InBody370 si ritiene sia pari a $r = 0.901$ e $SEE = 0.032$ in paragone al valore misurato dall'antropometria. Gli intervalli standard sono rappresentati da 0,80-0,90 per il sesso maschile e 0,75-0,85 per il sesso femminile. L'obesità addominale è diagnosticata in caso di un risultato superiore a 0,90 per il sesso maschile e 0,85 per il sesso femminile. Misurazione Waist-Hip Ratio (rapporto tra la circonferenza della vita e la circonferenza dei fianchi) Circonferenza della vita: misurata presso la zona ombelicale. Circonferenza fianchi: misurata a livello della zona più ampia dei fianchi.

Dispendio d'energia per esercizio

Golf	159	Gateball	171
Camminata	180	Yoga	180
Volano	204	Tennis da tavolo	204
Tennis	270	Bicicletta	270
Boxe	270	Basket	270
Escursionismo	294	Salto alla corda	315
Aerobica	315	Jogging	315
Calcio	315	Nuoto	315
Schema giapponese	450	Racquetball	450
Squash	450	Taekwondo	450

* In base al proprio peso attuale

* In base a una durata di 30 minuti

Sulla base del TMB del paziente elenca una serie di esercizi da poter svolgere con il corrispondente valore di calorie consumate in 30 minuti di attività.

Sono anche riportati degli esercizi per il rinforzamento e lo sviluppo dei muscoli delle braccia, gambe, addominali.

Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
$Z(\Omega)$ 5 kHz	296,2	302,9	23,9	210,8	202,9
50 kHz	258,3	266,1	20,3	181,1	175,9
250 kHz	231,7	239,9	17,7	159,2	155,5

Essa mostra i valori di impedenza ricavati dalle misurazioni su 3 frequenze (5,50,250 kHz). Per ulteriori propositi di ricerca, da sinistra a destra, essa mostra i valori relativi all'arto superiore destro, arto superiore sinistro, tronco, arto inferiore destro e arto inferiore sinistro. Tali dati indicano se la misurazione sia errata o se l'unità risulti difettosa.