

# InBody 120:

## Guida all'interpretazione del referto



# InBody



Caresmed per InBody Italia

Via Vialba, 50 - 20026  
Novate Milanese (MI)

Tel: 02 40741546  
Email: [info@inbodyitalia.it](mailto:info@inbodyitalia.it)  
[www.inbodyitalia.it](http://www.inbodyitalia.it)

Direzione artistica: Fabio Scappi, Jacopo Barbiero  
Testi: Valentina Pancaldi  
Revisione testi: Davide Corbetta  
Design: Jacopo Barbiero

Novate Milanese, Maggio 2021 ©





# Indice

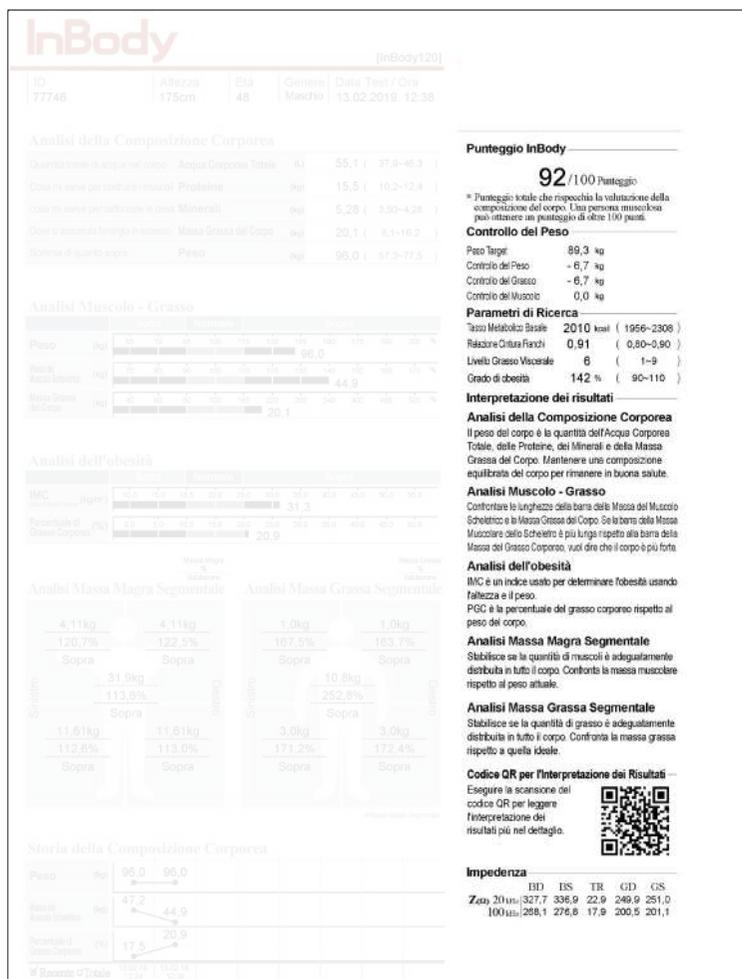
	CAPITOLO	PAGINA
<b>InBody 120</b>	<b>1</b>	<b>Il referto di InBody 120</b> 7
	<b>2</b>	<b>Foglio del referto</b> 8
	<b>3</b>	<b>Analisi della composizione corporea</b> 9 Peso (KG) Acqua corporea totale (L) Proteine (KG) Minerali (KG) Massa di grasso corporeo (KG)
	<b>4</b>	<b>Analisi muscolo-grasso</b> 10 Peso (KG) Massa muscolare scheletrica (KG) Massa di grasso corporeo (KG) Lettura della tabella
	<b>5</b>	<b>Analisi dell'obesità</b> 12 IMC: Indice Massa Corporea (KG/m <sup>2</sup> ) Percentuale di grasso corporeo
	<b>6</b>	<b>Analisi della massa magra segmentale</b> 13
	<b>7</b>	<b>Analisi della massa grassa segmentale</b> 14
	<b>8</b>	<b>Storia della composizione corporea</b> 14
	<b>9</b>	<b>Controllo del peso</b> 15
	<b>10</b>	<b>Punteggio InBody</b> 15
	<b>11</b>	<b>Parametri di ricerca</b> 16 Tasso Metabolico Basale (TMB) Relazione cintura-fianchi Livello grasso viscerale Grado di obesità
	<b>12</b>	<b>Interpretazione dei risultati</b> 17 Analisi della composizione corporea Analisi muscolo-grasso Analisi dell'obesità Analisi massa magra segmentale Analisi massa grassa segmentale QR code
	<b>13</b>	<b>Impedenza</b> 18
	<b>14</b>	<b>Personalizzazione del referto</b> 19
	<b>15</b>	<b>Altri parametri</b> 20 Massa del muscolo scheletrico Massa magra (Fat Free Mass) Indice di Massa Grassa Alipidica Indice di Massa Grassa Punteggio InBody
	<b>16</b>	<b>Video utili dei referti InBody</b> 21



# 1 Il referto di InBody 120

## La lettura

Il referto InBody 120 presenta una parte di sinistra non modificabile e una colonna di destra modificabile. In questo documento viene proposta l'interpretazione degli *output* (parametri) della colonna di destra del referto nella sua versione *standard*, ovvero secondo le impostazioni di *default* stabilite dalla casa madre. Per conoscere le modalità di personalizzazione del referto vai a pagina 19.



# 2 Foglio del referto

## InBody

[InBody120]

---

ID 77746	Altezza 175cm	Età 48	Genere Maschio	Data Test / Ora 13.02.2019. 12:38
-------------	------------------	-----------	-------------------	--------------------------------------

### Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale (L)	55,1 ( 37,9~46,3 )
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine (kg)	15,5 ( 10,2~12,4 )
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali (kg)	5,28 ( 3,50~4,28 )
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo (kg)	20,1 ( 8,1~16,2 )
Somma di quanto sopra	Peso (kg)	96,0 ( 57,3~77,5 )

### Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
<b>Peso</b> (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	96,0	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	44,9	
Massa Grassa del Corpo (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	20,1	

### Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
<b>IMC</b> (Indice di Massa Corporea) (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	31,3	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	20,9	

#### Analisi Massa Magra Segmentale

4,11kg	4,11kg
120,7%	122,5%
Sopra	Sopra
31,9kg	
113,6%	
Sopra	
11,61kg	11,61kg
112,6%	113,0%
Sopra	Sopra

#### Analisi Massa Grassa Segmentale

1,0kg	1,0kg
167,5%	163,7%
Sopra	Sopra
10,8kg	
252,8%	
Sopra	
3,0kg	3,0kg
171,2%	172,4%
Sopra	Sopra

### Punteggio InBody

92/100

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

### Controllo del Peso

Peso Target	89,3 kg
Controllo del Peso	- 6,7 kg
Controllo del Grasso	- 6,7 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

### Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	2010 kcal ( 1956~2308 )
Relazione Cintura Fianchi	0,91 ( 0,80~0,90 )
Livello Grasso Viscerale	6 ( 1~9 )
Grado di obesità	142 % ( 90~110 )

### Interpretazione dei risultati

#### Analisi della Composizione Corporea

Il peso del corpo è la quantità dell'Acqua Corporea Totale, delle Proteine, dei Minerali e della Massa Grassa del Corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

#### Analisi Muscolo - Grasso

Confrontare le lunghezze della barra della Massa del Muscolo Scheletrico e la Massa Grassa del Corpo. Se la barra della Massa Muscolare dello Scheletrico è più lunga rispetto alla barra della Massa del Grasso Corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

#### Analisi dell'obesità

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso.  
PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

#### Analisi Massa Magra Segmentale

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

#### Analisi Massa Grassa Segmentale

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

#### Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.

#### Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z(Ω) 20 kHz	327,7	336,9	22,9	249,9	251,0
100 kHz	268,1	276,8	17,9	200,5	201,1

### Storia della Composizione Corporea

Peso (kg)	96,0	96,0
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	47,2	44,9
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	17,5	20,9
	13.02.19 12:34	13.02.19 12:38

# 3 Analisi composizione corporea

Analisi della Composizione Corporea			
Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	55,1 ( 37,9~46,3 )
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	15,5 ( 10,2~12,4 )
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	5,28 ( 3,50~4,28 )
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	20,1 ( 8,1~16,2 )
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	96,0 ( 57,3~77,5 )

Analisi Muscolo - Grasso	
Grasso	Normalità
Sopra	Sopra

Punteggio InBody	
Punteggio InBody	92/100
* Punteggio totale che rispecchia la composizione del corpo. Una persona può ottenere un punteggio di 100.	
Controllo del Peso	
Peso Target	89,3
Controllo del Peso	- 6,7
Controllo del Grasso	- 6,7
Controllo del Muscolo	0,0
Parametri di Ricerca	
Tasso Metabolico Basale	201

In questo grafico è possibile osservare da cosa è composto il peso del corpo, cioè acqua, proteine, minerali e massa grassa.

**N.B.** La somma di acqua, proteine e minerali forma la massa magra, il cui valore è visibile nella colonna di destra. Vedi anche [massa magra segmentale a pagina 13](#).

## Peso (KG)

È il primo valore da prendere in considerazione. Il peso del corpo è dato dalla somma delle sue componenti, cioè acqua, proteine, minerali e grasso. Il *range* di normalità del peso si basa sull'altezza reale del soggetto, utilizzando la formula del IMC (Indice della massa corporea).

## Acqua corporea totale (L)

L'acqua è il maggiore componente dell'organismo umano, e costituisce all'incirca il 60% - 62% del peso corporeo dell'uomo adulto e il 56% - 58% della donna adulta. Il contenuto di acqua varia con l'età, diminuendo progressivamente dalla nascita alla vecchiaia. L'acqua è il principale componente della massa magra e dei muscoli. Il tessuto adiposo, al contrario di quello che si pensa, non è totalmente sprovvisto di acqua, ma è idratato per circa il 10% del suo peso.

Valori alti di acqua corporea totale si possono osservare sia nelle persone con elevata massa muscolare scheletrica, sia nei soggetti obesi.

Valori bassi sono legati al sottopeso o a una ridotta massa muscolare scheletrica.

## Proteine (KG)

Le proteine sono le principali componenti, insieme all'acqua corporea, della massa magra (costituita da organi, muscoli, scheletro, sangue e vasi sanguigni).

Valori alti di proteine si osservano nelle persone con elevata massa muscolare scheletrica (es. atleti). Anche nelle persone obese, però, è possibile osservare una quantità di massa muscolare elevata e, dunque, elevati valori di proteine corporee: infatti per sostenere l'eccesso di peso corporeo, l'organismo sviluppa più massa muscolare.

Valori bassi sono legati al sottopeso o a una ridotta massa muscolare scheletrica.

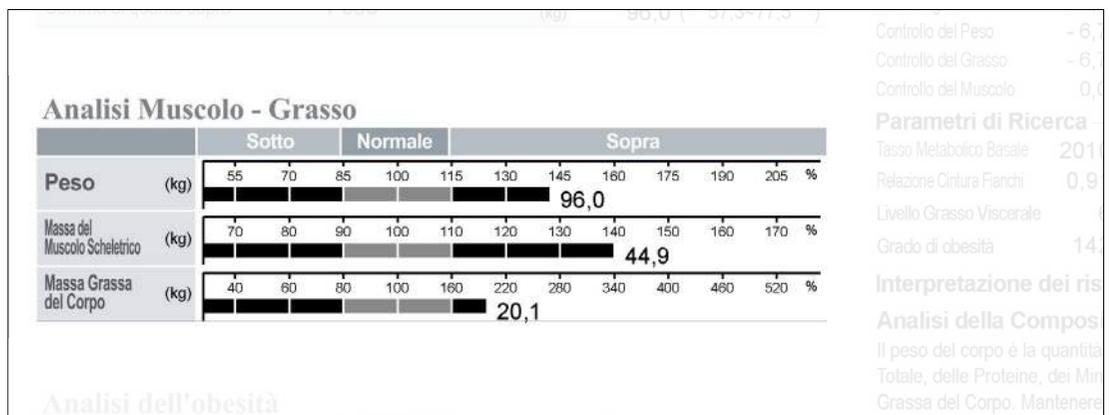
## Minerali (KG)

Esistono due tipi di minerali, quelli ossei (formano la struttura dell'osso) e quelli non ossei (si trovano in tutte le altre parti del corpo, ad esempio dentro alle cellule, nel plasma, ecc...). I minerali ossei ammontano all'80% circa dei minerali totali. Il valore riportato rappresenta il totale di minerali ossei e non ossei.

Valori alti o bassi di minerali possono essere osservati rispettivamente nelle persone con eccesso di peso o con estrema magrezza. Infatti l'aumento del peso (soprattutto della massa muscolare) determina un aumento della densità minerale ossea, per sostenere il peso. Viceversa, quando perdiamo peso (soprattutto se lo perdiamo velocemente) la densità minerale ossea può diminuire. Nelle donne, dopo la menopausa, l'azione mancata degli estrogeni può portare a una diminuzione della densità minerale ossea (osteopenia, osteoporosi).

## Massa di grasso corporeo (KG)

È la stima del tessuto adiposo contenuto nell'organismo. La massa grassa è localizzata a livello sottocutaneo, viscerale e intramuscolare. Più ingrassiamo e più aumenta il grasso viscerale, quello più pericoloso per la salute. Nelle donne, una massa grassa sotto al *range* di riferimento può essere causa di un ciclo mestruale irregolare.



Con questo grafico è possibile capire in maniera immediata il tipo di composizione corporea che abbiamo di fronte. L'analisi Muscolo-Grasso ha l'obiettivo di valutare il peso, la massa muscolo scheletrica e la massa grassa, e di mettere questi tre parametri in relazione tra di loro. Le misurazioni sono in KG. I valori possono rientrare in una delle 3 colonne presenti nel grafico: normale (valori consigliati per una persona della stessa altezza e sesso del soggetto testato), sotto (valori inferiori rispetto al range normale), sopra (valori superiori al range normale). Il 100% indica il valore ideale a cui tendere. I contrassegni sopra i grafici a barre consentono di confrontare il soggetto testato con la media dei soggetti della sua stessa altezza e sesso. Per esempio, se la barra del peso si estende al 130%, ciò significa che la persona ha un peso del 30% sopra la media. Al contrario, se la barra del peso si ferma al 70%, ciò significa che il soggetto ha il 30% di peso in meno rispetto alla media.

## Peso (KG)

È il primo valore da prendere in considerazione. Il peso del corpo è dato dalla somma delle sue componenti, cioè acqua, proteine, minerali e grasso. Il range di normalità del peso si basa sull'altezza reale del soggetto, utilizzando la formula del IMC (Indice della massa corporea).

Per gli adulti il peso ideale (100%) è relativo a un IMC di 22 negli uomini e 21,5 nelle donne. Il range ideale è compreso tra 85% - 115% del peso ideale, corrispondente a un IMC compreso tra 18,5 - 25.

Nei bambini il peso ideale (100%) è relativo a un IMC al 50° percentile. Il range ideale va dall'85% al 115% del peso ideale, corrispondente a un IMC compreso tra il 3° e l'85° percentile.

## Massa muscolare scheletrica (KG)

Nel corpo esistono tre tipi diversi di muscoli: il muscolo cardiaco, il muscolo liscio e quello scheletrico. La massa muscolare scheletrica costituisce il tessuto dei muscoli "veri e propri" (che legandosi alle ossa, permettono il movimento) e rappresenta il 70% di tutta la massa muscolare corporea. A differenza degli altri tipi di muscoli, la massa muscolare scheletrica può essere controllata mediante l'esercizio fisico e una corretta abitudine alimentare. Nel grafico si osserva come una quantità di massa muscolare scheletrica al 100% rappresenti il valore ideale (in condizioni di peso normale del soggetto), e l'intervallo di normalità vada dal 90% al 110%. Il range ideale in KG può essere visualizzato nella colonna di destra, una volta inserito il parametro Massa del muscolo scheletrico (si veda [massa del muscolo scheletrico a pagina 20](#)).

Valori alti di massa muscolare scheletrica possono essere presenti nei soggetti molto allenati (atleti), ma anche nei soggetti obesi, in cui il muscolo si sviluppa per sostenere l'aumentato peso corporeo.

Valori bassi di massa muscolare si possono osservare nelle persone sedentarie, negli anziani e nelle persone in sottopeso.

## Massa di grasso corporeo (KG)

È la stima del tessuto adiposo contenuto nell'organismo. La massa grassa è localizzata a livello sottocutaneo, viscerale e intramuscolare. Più ingrassiamo e più aumenta il grasso viscerale, quello più pericoloso per la salute. Nelle donne, una massa grassa sotto al range di riferimento può essere causa di un ciclo mestruale irregolare. Il valore ideale a cui tendere è il 100%. Il range normale va da 80% a 160%.

## Lettura della tabella

Osservando la lunghezza di ogni barra e confrontando le 3 barre tra di loro si può avere una rapida valutazione della composizione corporea. Collega i punti finali di ogni barra e osserva quale lettera appare dal grafico: C, I, D?

LETTERA C: eccedenza di grasso corporeo



Questi soggetti presentano una massa muscolare ridotta rispetto al peso e alla massa grassa. Questo grafico è tipico delle persone in sovrappeso od obese, ma può presentarsi anche in persone con peso normale o in sottopeso. Una persona con questo tipo di grafico dovrebbe puntare a migliorare la massa muscolare scheletrica e a ridurre la massa di grasso corporeo (a eccezione degli individui in sottopeso), con l'obiettivo di migliorare la propria composizione corporea.

LETTERA I: grasso e muscoli in equilibrio



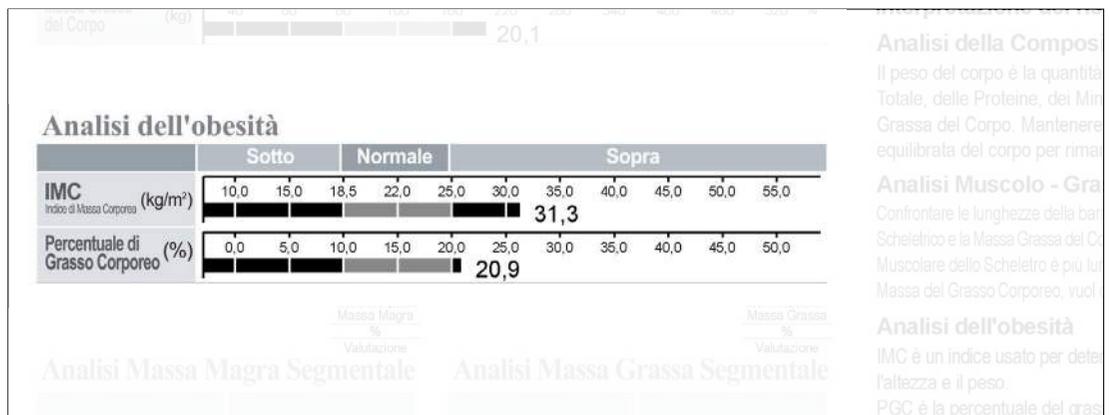
In questi soggetti il peso, la massa grassa e i muscoli sono in equilibrio. Sebbene le persone con questa composizione corporea abbiano spesso un peso o una percentuale di grasso corporeo adeguati, possono ancora correre rischi per la salute se presentano troppo grasso corporeo. In persone normopeso o sovrappeso questa composizione corporea può considerarsi soddisfacente, tuttavia potrebbe essere migliorata attraverso il potenziamento della massa muscolare o la riduzione della massa grassa.

LETTERA D: eccedenza di massa muscolare



Rappresenta soggetti di costituzione robusta, con buona massa muscolare. Il contenuto dei muscoli è proporzionalmente più elevato rispetto alla massa grassa. Rappresenta la costituzione fisica più forte e più sana e la si ritrova di frequente nelle persone che svolgono attività fisica intensa in maniera costante e negli atleti.

# 5 Analisi dell'obesità



**L'analisi dell'obesità ha lo scopo di indagare la presenza di massa grassa in eccesso, indicativa di sovrappeso o obesità. Questa è una valutazione importante, in quanto l'eccesso di questo tessuto è correlato ad alcuni rischi per la salute, come malattie metaboliche e cardiovascolari.**

## IMC: Indice Massa Corporea (kg/m<sup>2</sup>)

L'IMC o BMI (*body mass index*) è un indicatore antropometrico molto comune, espresso come il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza.  $IMC = \text{peso (kg)} / h^2 (m^2)$ . È molto utilizzato nella pratica clinica per stabilire se il peso corporeo è adeguato rispetto all'altezza dell'individuo in questione. L'IMC non fornisce però informazioni sulla composizione corporea di una persona, cioè sulle percentuali di muscolo e grasso, e non rispecchia dunque appieno il grado di sovrappeso e obesità. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'IMC è un buon indicatore da utilizzare negli studi di popolazione, mentre si rivela un parametro approssimativo nella valutazione del singolo individuo. Nel referto InBody l'IMC viene incluso soprattutto per poter osservarne la differenza con la percentuale di grasso corporeo (PGC). Nella tabella sottostante è possibile vedere i diversi intervalli di IMC. Nel referto InBody il valore ideale corrisponde a 22 per il sesso maschile e 21,5 per il sesso femminile.

## Percentuale di grasso corporeo

La Percentuale di Grasso Corporeo è un migliore indicatore di sovrappeso e obesità rispetto all'IMC. Questo parametro è espresso come una percentuale rispetto al peso corporeo attuale. Il valore ideale è il 15% per gli uomini e il 23% per le donne. L'intervallo ideale di grasso corporeo per gli uomini corrisponde al 10% - 20% del peso e nelle donne al 18% - 28%. La quantità minima di grasso (grasso essenziale) al di sotto della quale si può incorrere in rischi per la salute è del 3% negli uomini e dell'8% nelle donne. Sotto ai 18 anni, viene utilizzato uno *standard* differente, che varia a seconda della fascia di età.

IMC	CLASSIFICAZIONE	DIAGNOSI
< 18,5	Sottopeso	Possibili infiammazioni, malnutrizione
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	Rischio malattie cardiovascolari, ipertensione, ecc...
35,0 - 39,9	Grado di obesità 2	
> 40	Obesità grave	

# 6 Analisi della massa magra segmentale



Con questa analisi è possibile comprendere:

- Quanta massa magra è presente in ogni segmento.
- Se la massa magra è sufficientemente sviluppata in ogni sezione del corpo.
- Se sono presenti asimmetrie muscolari.

Prima di capire come interpretare questo grafico è bene ribadire che cos'è la massa magra (*free fat mass*) e qual è la differenza tra essa e la massa muscolare scheletrica. La massa magra rappresenta la differenza tra il peso del corpo e la massa grassa. A livello anatomico è costituita da muscoli, organi interni, ossa, vasi, linfa e sangue, mentre a livello chimico è composta da acqua, proteine e minerali. Il muscolo scheletrico è una delle componenti della massa magra e rappresenta i muscoli del corpo su cui è possibile "intervenire" attraverso l'alimentazione e l'attività fisica. Essendo gli organi, le ossa, il sangue e i vasi poco modificabili, le differenze che si osservano nei vari test BIA sulla massa magra sono dovute soprattutto a cambiamenti nel muscolo scheletrico e/o nell'acqua corporea. Se la persona testata non presenta alterazioni dell'acqua corporea (vedi rapporto IMC), allora i cambiamenti visibili nella massa magra si possono attribuire al muscolo scheletrico.

## Massa magra segmentale

Per "segmentale" si intende il valore di massa magra calcolato separatamente per ciascun segmento corporeo: braccio destro, braccio sinistro, tronco, gamba destra, gamba sinistra. Per ogni segmento, troviamo:

- Una barra superiore, che esprime la massa magra in kg effettivi. Attenzione: in questo grafico la testa e il collo non vengono considerati, quindi la somma dei segmenti non porta al valore che troviamo nel primo grafico (analisi della composizione corporea).
- Una barra inferiore che esprime la massa magra in percentuale rispetto al peso attuale del soggetto. Questo valore permette di capire se la massa magra presente in quel segmento è sufficiente per supportarne il peso. Il valore percentuale a cui tendere è il 100% o più.

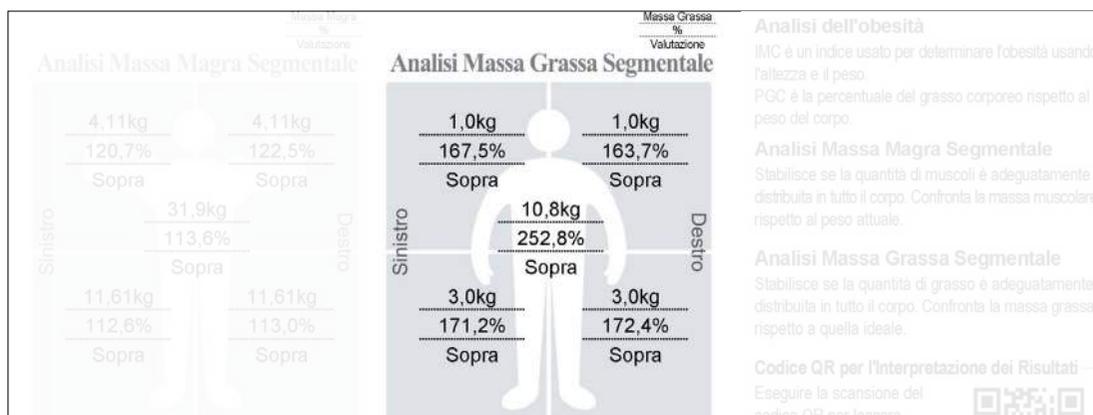
Valori inferiori al range indicano che è presente una ridotta massa magra nel segmento.

Valori superiori al range indicano una massa magra iper-sviluppata.

Dal grafico della massa magra segmentale è inoltre possibile osservare se sono presenti asimmetrie tra i vari segmenti, cioè valori di massa magra significativamente differenti. Questo capita soprattutto nelle persone che allenano maggiormente una sezione del corpo rispetto a un'altra (tennista, calciatore, *body builder*...) e nelle persone che hanno avuto un trauma/infortunio.

DIFFERENZA TRA...	LE BRACCIA	LE GAMBE	PARTE SUPERIORE ED INFERIORE DEL CORPO
Bilanciato	< 6%	< 3%	< 1 intervalli
Leggermente sbilanciato	6% - 10%	3% - 5%	1 - 2 intervalli
Estremamente sbilanciato	≥ 10%	≥ 5%	≥ 2 intervalli

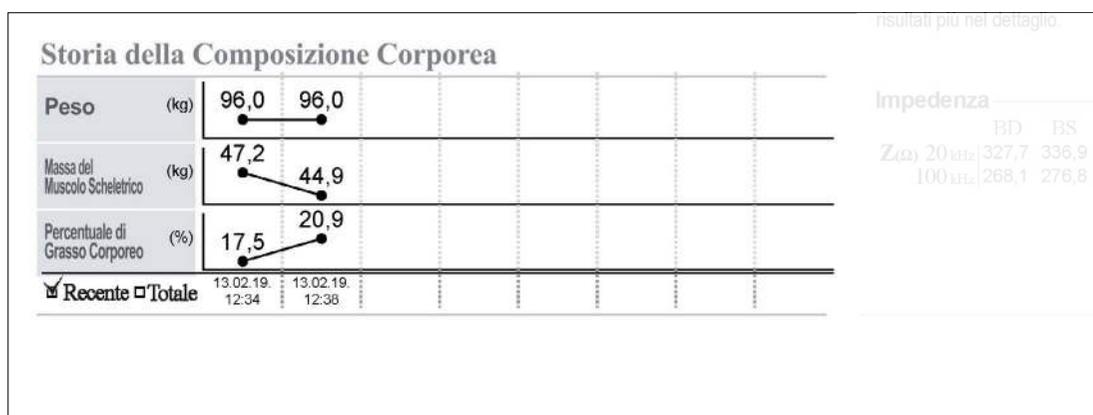
# 7 Analisi della massa grassa segmentale



## Massa grassa segmentale

La Massa Grassa Segmentale mostra la quantità di massa grassa per ogni segmento corporeo, esprimendo questo valore sia in kg che in percentuale, rispetto al valore percentuale ideale (100%). Il *range* normale va da 80% a 160%. Ad esempio, se nel braccio destro è presente il 130% di massa grassa, questo indica che la persona ha il 30% di massa grassa in più rispetto alla media delle persone della sua stessa altezza e sesso.

# 8 Storia della composizione corporea



## Storia della composizione corporea

Nel referto InBody si può osservare l'andamento temporale di alcuni parametri (peso, massa muscolare scheletrica, percentuale di grasso corporeo) che consentono di monitorare le modificazioni della composizione corporea e l'efficacia del percorso nutrizionale e motorio. Per ogni misurazione viene riportata la data, nella casella in basso.

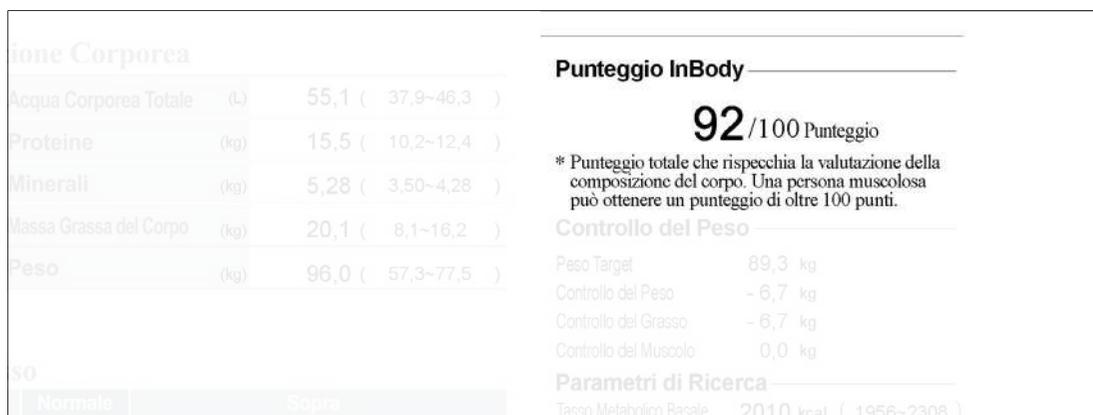
# 9 Controllo del peso



## Controllo del peso

La funzione di controllo del peso suggerisce gli obiettivi a cui puntare per migliorare la composizione corporea. Il segno “+” si riferisce alla quantità di massa che si dovrà aumentare, mentre il segno “-” fa riferimento alla massa che si dovrà ridurre. Il peso *target* fissato da InBody 120 viene calcolato in base al valore di IMC ideale (22 per l'uomo, 21,5 per la donna), in presenza di una massa muscolare nella norma. In presenza di una massa muscolare ipersviluppata, il peso *target* sarà più alto rispetto a quello calcolato sulla base dell'IMC, perché tiene in considerazione la presenza positiva di massa muscolare in più. Il peso *target* può cambiare anche ad ogni misurazione, perché si modifica man mano che la composizione corporea cambia, soprattutto in funzione delle variazioni muscolari: se il muscolo aumenta il peso *target* si alza, se il muscolo si riduce il peso *target* si abbassa. Due soggetti che presentano la medesima altezza e peso, ma caratterizzati da diverse composizioni corporee, avranno un peso *target* differente: il soggetto con massa muscolare superiore si vedrà attribuire un peso *target* maggiore rispetto al soggetto che presenta una maggiore massa grassa. Infatti, il soggetto che presenta una massa muscolare superiore non dovrà perdere la propria massa muscolare, anche qualora ecceda il livello del 100%.

# 10 Punteggio InBody



## Punteggio InBody

Il Punteggio InBody è un indice utilizzato per aiutare il soggetto esaminato a comprendere facilmente lo stato della propria composizione corporea. Il punteggio ideale è di 80: il punteggio aumenterà se la massa muscolare aumenta, mentre diminuirà se ad aumentare sarà la massa grassa. Il punteggio > 90 è indice di un fisico forte e di una massa muscolare ben sviluppata. Il punteggio 70 - 90 è indice di un fisico in salute con una forza fisica nelle media. Il punteggio < 70 è indice di un fisico debole (muscolo ridotto) oppure di uno stato di obesità.

# 11 Parametri di ricerca



## Tasso Metabolico Basale (TMB)

Il Tasso Metabolico Basale (TMB) è il requisito energetico minimo per garantire il mantenimento delle funzioni vitali in condizioni di riposo. Questo valore corrisponde al consumo calorico di un individuo sdraiato, rilassato e in un ambiente a temperatura stabile di 18 - 20 gradi. Viene stimato sulla base della quantità di massa magra (*fat free mass*) presente nel corpo, attraverso la formula di Katch e McArdle.

## Relazione cintura - fianchi

La relazione cintura-fianchi è calcolata come il rapporto tra la circonferenza della vita (cm) e la circonferenza dei fianchi (cm). Questo valore indica come è distribuito il grasso nel corpo e, nello specifico, se vi è un eccesso di grasso nella zona addominale, come avviene nell'obesità di tipo androide. È importante per valutare il rischio cardiovascolare dell'individuo. Un valore maggiore di 0,9 negli uomini e 0,85 nelle donne è indicatore di obesità addominale e di aumentato rischio cardiovascolare.

## Livello grasso viscerale

Il grasso corporeo può essere localizzato a livello ipodermico, a livello intramuscolare e a livello viscerale. Il grasso viscerale detto anche grasso intra-peritoneale, è il grasso che si accumula all'interno della cavità addominale, a contatto con il peritoneo, cioè la membrana che avvolge la maggior parte degli organi quali fegato, stomaco, intestino... Questo è profondamente legato ad alterazioni metaboliche quali dislipidemie (aumento di colesterolo e trigliceridi), ipertensione, diabete... Fisiologicamente, il grasso viscerale aumenta con l'età. Il livello di grasso viscerale è qui indicato con un formato numerico, dove il livello 1 corrisponde ad un'area di grasso viscerale pari a 10 cm<sup>2</sup>, il livello 2 corrisponde a 20 cm<sup>2</sup>, ecc. La soglia di rischio è rappresentata da un'area di grasso viscerale maggiore a 100 cm<sup>2</sup>, dunque il livello ideale al quale tendere è inferiore a 10.

## Grado di obesità

Il grado di obesità viene calcolato attraverso il rapporto percentuale tra il peso corrente e il peso *standard*. Livello di obesità (%) = (Peso corrente / Peso Ideale) x 100. Un livello compreso tra 90% e 110% viene considerato normale, mentre i soggetti che presentano un livello compreso tra 110% e 120% sono considerati sovrappeso e oltre il 120% obesi. Questo indice prende in considerazione unicamente il peso del soggetto esaminato e non la composizione corporea: per questa ragione non è di grande utilità ai fini della valutazione dell'effettivo stato di obesità e in alcuni casi (ad esempio negli individui in cui la massa muscolare è molto svilupata) può essere fuorviante.

# 12 Interpretazione dei risultati

**In questa sezione viene proposta una breve guida all'interpretazione dei risultati dei parametri della colonna di sinistra del referto InBody 120.**

## **Analisi della composizione corporea**

Il peso del corpo è la quantità dell'acqua corporea totale, delle proteine, dei minerali e della massa grassa del corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

## **Analisi muscolo-grasso**

Confrontare le lunghezze della barra della massa del muscolo scheletrico e la massa grassa del corpo. Se la barra della massa muscolare dello scheletro è più lunga rispetto alla barra della massa del grasso corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

## **Analisi obesità**

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso. PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

## **Analisi massa magra segmentale**

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

## **Analisi massa grassa segmentale**

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

## **QR code**

Eeguire la scansione del codice qr per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.

# 13 Impedenza



codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.

		BD	BS	TR	GD	GS
<b>Z(<math>\Omega</math>)</b>	20 kHz	327,7	336,9	22,9	249,9	251,0
	100 kHz	268,1	276,8	17,9	200,5	201,1

## Impedenza

Questo è un "dato grezzo", misurato direttamente dalla BIA. La tabella presente nel referto mostra i valori di impedenza ricavati dalle misurazioni su 2 frequenze (20, 100 kHz), in tutti e 5 i segmenti corporei. Da sinistra verso destra, essa mostra i valori relativi a braccio destro, braccio sinistro, tronco, gamba destra e gamba sinistra. Da questi dati è anche possibile controllare se la misurazione sia stata fatta correttamente o se l'unità risulti difettosa: i valori devono diminuire su ogni colonna, leggendoli dall'alto verso il basso.

# 14 Personalizzazione del referto

## Personalizzazione del referto

Il software Lookin'Body120 consente di personalizzare il contenuto della colonna a destra del referto e di selezionare, tra tutti i parametri (*output*) disponibili, quelli più funzionali alla propria attività (Impostazioni > *Output/Interpretazione dei risultati*).

Nella sezione *Output/Interpretazione* dei risultati troverete:

- Gli *output* = i singoli parametri misurati dall'InBody 120
- Le interpretazioni = una breve descrizione dei singoli parametri

Seleziona gli *output* o le interpretazioni che ti interessano, per visualizzarle sul referto. Ciascun *output* (parametro) o interpretazione occupa uno spazio identificato dal numero posto tra parentesi.

La disponibilità degli spazi liberi è identificabile dal numero posto sotto la didascalia del referto.

**03. Output/Interpretazioni dei Risultati**

I risultati dei diversi modelli InBody sono salvati in Lookin'Body. A seconda del modello di InBody, possono essere selezionati diversi Output/Interpretazioni. Ti preghiamo di selezionare prima il modello InBody e poi Output/Interpretazioni.

InBody770 InBodyS10 InBody270 **InBody120** InBody230 InBody570 InBody370S

Selezionare output/interpretazioni per stampare sul lato destro dei Risultati InBody o selezionare gli output che verranno visualizzati come i grafici della Storia della composizione corporea nel Rapporto di Salute (InBody).

1. Selezionare da quanto segue per stampare sul lato destro dei Risultati InBody. I valori tra parentesi indicano lo spazio occupato. Verificare lo spazio disponibile.

L'output è un risultato del Test InBody. L'interpretazione è la spiegazione dell'output.

**Output del Punteggio InBody[10]**  
Questo punteggio mostra la valutazione della composizione del corpo, che include i muscoli, il grasso e l'acqua presenti nel corpo.

**Output del Controllo del Peso[10]**  
Osservare le misurazioni del corpo rispetto a Peso, Massa Muscolare e Massa Grassa del Corpo consigliati per mantenere un buon equilibrio. Se non vengono stampati i valori, ci saranno spazi bianchi in modo che l'Amministratore possa scrivere i valori.

Con valori  Senza valori

**Controllo del Peso**

Peso Target	69,9 kg
Controllo del Peso	-7,0 kg
Controllo del Grasso	-7,0 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

**Controllo del Peso**

Peso Target	
Controllo del Peso	
Controllo del Grasso	
Controllo del Muscolo	

**Output della Massa del Muscolo Scheletrico[?]**

Salva

# 15 Altri parametri

InBody					[InBody120]
ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora	
77746	175cm	48	Maschio	13.02.2019. 12:38	
Analisi della Composizione Corporea					Punteggio InBody
Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	55,1	( 37,9-46,3 )	92/100 * Punteggio totale che rispetta la composizione del corpo. Una persona può ottenere un punteggio di
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	15,5	( 10,2-12,4 )	
Cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	5,28	( 3,50-4,28 )	

Di seguito, presentiamo i parametri della colonna di destra non inseriti nel referto *standard*, ma selezionabili attraverso il *software*.

## Massa del muscolo scheletrico

Riporta il valore di massa muscolare scheletrica in KG e l'intervallo consigliato per una persona che ha la stessa altezza e sesso del soggetto testato.

## Massa magra (Fat Free Mass)

Rappresenta quello che resta del corpo dopo avere eliminato la massa grassa. È chimicamente composta da acqua, proteine e minerali. Anatomicamente è costituita da organi, muscoli, scheletro, sangue e vasi sanguigni. Essendo organi, ossa, sangue e vasi poco modificabili, ciò che più influisce sulla variazione della massa magra è il muscolo scheletrico, oltre all'acqua corporea. (vedi [analisi massa magra segmentale a pagina 13](#)).

Valori alti di massa magra si possono trovare nelle persone con molto muscolo.  
Valori bassi di massa magra si trovano invece nelle persone con poco muscolo.

## Indice di Massa Grassa Alipidica

L'indice di Massa Magra Alipidica o Indice di Massa Libera di Grasso (IMLG) è il rapporto tra Massa Magra (*fat free mass*) in KG e altezza in m<sup>2</sup>. Questo valore esprime la quantità di massa magra presente in 1 m<sup>2</sup> di altezza.

## Indice di Massa Grassa

L'Indice di Massa Grassa (IMG) è calcolato con il rapporto tra Massa Grassa (in KG) e altezza (in m<sup>2</sup>). Questo valore esprime la quantità di massa grassa presente in 1 m<sup>2</sup> di altezza.

## Punteggio InBody

Vedere [punteggio InBody a pagina 15](#).

# 16 Video utili dei referti InBody



## **InBody Italia**

Sul nostro sito e sul nostro canale YouTube troverete alcuni video utili all'interpretazione del referto. Di seguito trovate alcuni link di riferimento:

IL REFERTO INBODY: ELENCO E SIGNIFICATO DEI VALORI  
<https://www.youtube.com/watch?v=s-TS2ez67bc>

IL REFERTO INBODY: ALCUNI CASI PRATICI  
<https://www.youtube.com/watch?v=s-TS2ez67bc>





**Tel: 02 40741546**  
**Email: [info@inbodyitalia.it](mailto:info@inbodyitalia.it)**  
**[www.inbodyitalia.it](http://www.inbodyitalia.it)**

