CASO PRATICO 1: composizione corporea “normale"

ANAMNESI: ragazza di 29 anni, svolge un lavoro sedentario, pratica nuoto 2 volte a settimana. Nel weekend spesso fa trekking.

InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
160318-1	161cm	29	Femmina	17.05.2018. 18:10

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	32,6	(28,4~34,7)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	8,6	(7,6~9,3)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	3,31	(2,63~3,21)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	13,3	(11,2~17,8)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	57,8	(47,4~64,1)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)	55 70 85 100	115 130 145 160 175 190 205 %	57,8
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 160 170 %	24,0
Massa Grassa del Corpo (kg)	40 60 80 100	160 220 280 340 400 460 520 %	13,3

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²) Indice di Massa Corporea	10,0 15,0 18,5 21,5	25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	22,3
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	8,0 13,0 18,0 23,0	28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	23,0

Analisi Massa Magra Segmentale

Massa Magra % Valutazione

2,00kg 109,0% Normale	17,5kg 87,5% Sotto	1,90kg 105,3% Normale
Sinistro		Destro
6,51kg 95,9% Normale		6,71kg 98,1% Normale

Analisi Massa Grassa Segmentale

Massa Grassa % Valutazione

0,9kg 91,5% Normale	6,1kg 116,8% Normale	0,9kg 93,2% Normale
Sinistro		Destro
2,2kg 93,9% Normale		2,3kg 94,6% Normale

*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

	16.03.18. 18:24	18.04.18. 19:02	17.05.18. 18:10
Peso (kg)	59,0	56,5	57,8
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	23,1	22,4	24,0
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	28,0	26,9	23,0

☑ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

81 /100 Punteggio

* 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	57,8	kg
Controllo del Peso	0,0	kg
Controllo del Grasso	0,0	kg
Controllo del Muscolo	0,0	kg

Parametri di Ricerca

Massa del Muscolo Scheletrico	24,0	kg	(21,2~25,9)
Tasso Metabolico Basale	1331	kcal	(1235~1427)
Relazione Cintura Fianchi	0,81		(0,75~0,85)
Livello Grasso Viscerale	5		(1~9)

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	383,3	370,4	19,1	221,3	229,3
100 kHz	350,8	341,4	17,0	202,1	208,0

Ver.LookinBody120.3.0.1.4 - S/N: F31600336

Copyright©1996~ by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Italy-F3/230-B-140530

VALUTAZIONE DEL PESO E DELLA MASSA GRASSA

Il **peso corporeo**, il **BMI** e la **massa grassa** rientrano all'interno del range normale.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è nella norma e il grafico muscolo-grasso a forma di "I" è quello di una persona con muscoli e grasso in equilibrio.

I parametri legati al muscolo, come l'**acqua corporea totale** e le **proteine** risultano quindi nella norma.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è normale in tutti i **segmenti** corporei. **Il livello di grasso viscerale** è nella norma, così come la **relazione cintura fianchi** (<0,85).

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra una quantità di massa magra ridotta nella zona del tronco. Non si rilevano altre differenze significative.

COMMENTO: la parola chiave di questo referto è "normale", in quanto tutti i parametri risultano nella norma. La composizione corporea è quella di una persona con massa grassa e massa muscolare in equilibrio.
La funzione "controllo del peso" non fornisce nessuna indicazione in quanto la composizione corporea risulta già ottimale, come indicato anche dal punteggio InBody di 81.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Mantenere la composizione corporea.
Eventualmente tonificare i muscoli del tronco.