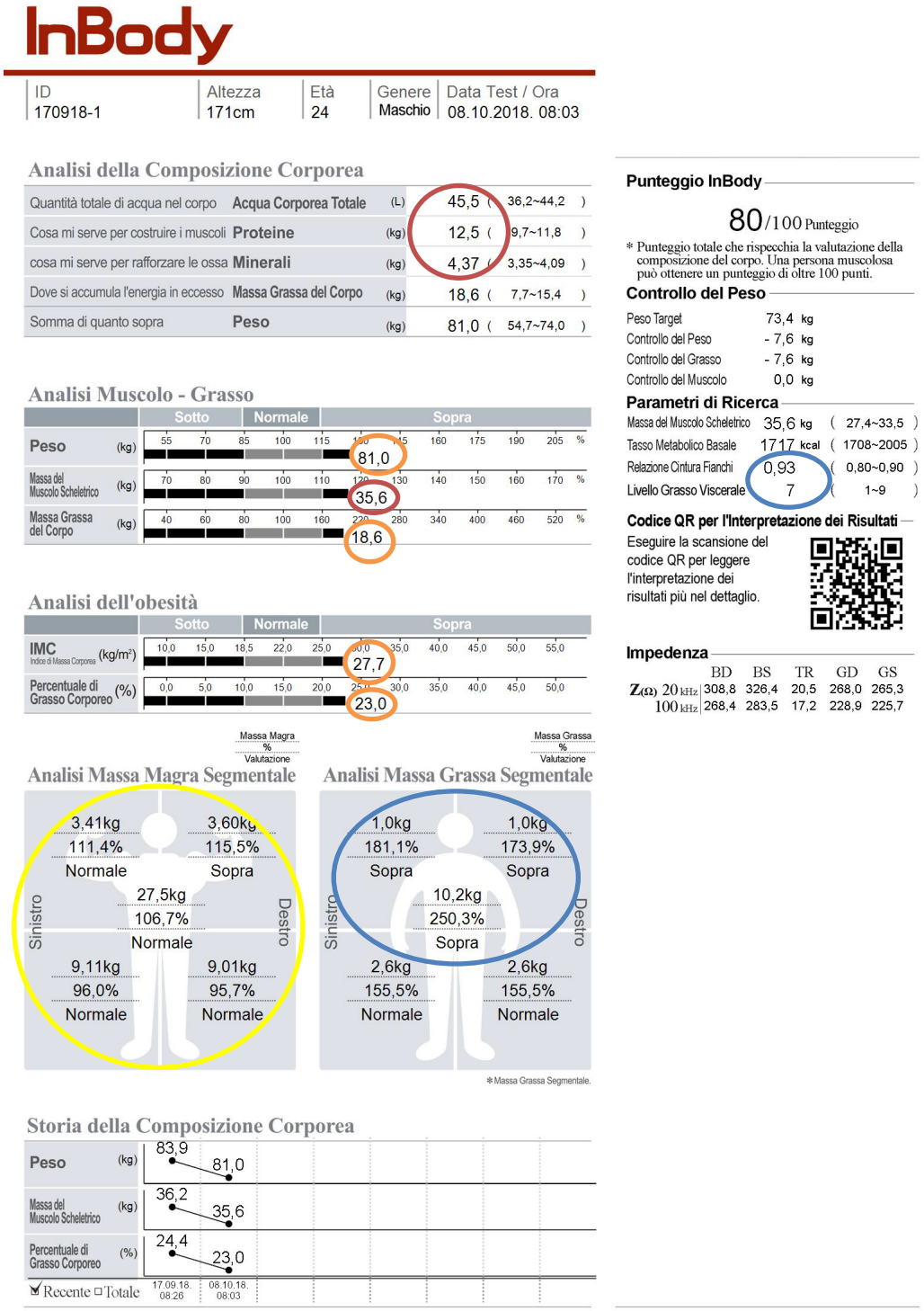
CASO PRATICO 2: sovrappeso con grasso e muscoli in equilibrio

ANAMNESI: ragazzo di 24 anni, svolge un lavoro sedentario, ma pratica attività fisica in palestra 5 volte a settimana.



InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
170918-1	171cm	24	Maschio	08.10.2018. 08:03

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	45,5	(	36,2~44,2)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	12,5	(	9,7~11,8)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,37	(	3,35~4,09)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	18,6	(	7,7~15,4)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	81,0	(	54,7~74,0)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		81,0
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		35,6
Massa Grassa del Corpo (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		18,6

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²) Indice di Massa Corporea	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		27,7
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		23,0

Analisi Massa Magra Segmentale

Massa Magra % Valutazione

3,41kg 111,4% Normale		3,60kg 115,5% Sopra
Sinistro	27,5kg 106,7% Normale	Destro
9,11kg 96,0% Normale		9,01kg 95,7% Normale

Analisi Massa Grassa Segmentale

Massa Grassa % Valutazione

1,0kg 181,1% Sopra		1,0kg 173,9% Sopra
Sinistro	10,2kg 250,3% Sopra	Destro
2,6kg 155,5% Normale		2,6kg 155,5% Normale

*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

Peso	(kg)	83,9 → 81,0
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	36,2 → 35,6
Percentuale di Grasso Corporeo	(%)	24,4 → 23,0

☑ Recente ☐ Totale — 17.09.18. 08:26 — 08.10.18. 08:03

Punteggio InBody

80/100 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	73,4 kg
Controllo del Peso	- 7,6 kg
Controllo del Grasso	- 7,6 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

Parametri di Ricerca

Massa del Muscolo Scheletrico	35,6 kg	(27,4~33,5)
Tasso Metabolico Basale	1717 kcal	(1708~2005)
Relazione Cintura Fianchi	0,93	(0,80~0,90)
Livello Grasso Viscerale	7	(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	308,8	326,4	20,5	268,0	265,3
100 kHz	268,4	283,5	17,2	228,9	225,7

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** sono tutti superiori al range normale. Il BMI di 27,7 indica un sovrappeso.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

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

La massa muscolare aumentata fa sì che alcuni parametri siano al di sopra del range di normalità: l'**acqua corporea totale,** le **proteine** e i **minerali** corporei.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è aumentata nella parte superiore del corpo (soprattutto nel tronco) mentre è normale nelle gambe. **Il livello di grasso viscerale** è nella norma, mentre la **relazione cintura fianchi** è aumentata (> 0,90).

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra un lieve disequilibrio tra le due braccia: il braccio destro presenta una quantità maggiore di massa magra. E' inoltre presente un lieve disequilibrio tra braccia e gambe: le gambe presentano meno massa magra.

COMMENTO: questo soggetto presenta una quantità aumentata di massa grassa, che però è "compensata" dal muscolo scheletrico, altrettanto sviluppato: questo fa sì che il punteggio InBody sia nella media.
La massa grassa in eccesso presente nel tronco è localizzata a livello sottocutaneo, in quanto il livello di grasso viscerale è nella norma.
Sono presenti diversi disequilibri corporei in termini di massa magra: tra le due braccia e tra arti superiori e inferiori.
La funzione "controllo del peso" consiglia di diminuire la massa grassa per ottimizzare la composizione corporea.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Riduzione della massa grassa.
Mantenimento del muscolo scheletrico.
Riequilibrare la massa magra nei segmenti corporei.