CASO PRATICO 3: normopeso, ma…

ANAMNESI: uomo di 44 anni, normopeso da sempre, con stile di vita sedentario.

InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
201217-3	180,5cm	44	Maschio	20.12.2017. 11:23

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	43,8	(	40,3~49,3)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	11,8	(	10,8~13,2)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,08	(	3,73~4,56)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	18,1	(	8,6~17,2)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	77,8	(	60,9~82,4)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	77,8	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	33,5	
Massa Grassa del Corpo (kg)	40 60 80 100 160 280 340 400 460 520 %	18,1	

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	23,9	
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	23,3	

Analisi Massa Magra Segmentale

Massa Magra % Valutazione

3,21kg		3,30kg
97,3%		100,2%
Normale		Normale
	26,2kg	
	95,0%	
	Normale	
9,61kg		9,90kg
95,6%		98,2%
Normale		Normale

Sinistro / Destro

Analisi Massa Grassa Segmentale

Massa Grassa % Valutazione

1,1kg		1,0kg
167,4%		160,3%
Sopra		Sopra
	9,5kg	
	209,6%	
	Sopra	
2,7kg		2,7kg
143,5%		145,4%
Normale		Normale

Sinistro / Destro

*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

Peso	(kg)	77,8
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	33,5
Percentuale di Grasso Corporeo	(%)	23,3

☑ Recente ☐ Totale 20.12.17 11:23

Punteggio InBody

71 /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	71,7 kg
Controllo del Peso	- 6,1 kg
Controllo del Grasso	- 7,4 kg
Controllo del Muscolo	+ 1,3 kg

Parametri di Ricerca

Massa del Muscolo Scheletrico	33,5 kg	(30,8~37,6)
Tasso Metabolico Basale	1659 kcal	(1655~1941)
Relazione Cintura Fianchi	0,88	(0,80~0,90)
Livello Grasso Viscerale	8	(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	320,6	333,3	26,3	244,9	259,3
100 kHz	286,2	299,3	23,0	219,4	231,6

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** e il **BMI** rientrano all'interno del range normale. La **massa grassa** è invece lievemente aumentata.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è nella norma, così come tutti i parametri legati al muscolo: l'**acqua corporea totale,** le **proteine e** i **minerali** corporei.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

All'analisi della **massa grassa segmentale** si rileva una quantità superiore al range localizzata nella zona superiore del corpo (tronco e braccia). La massa grassa è presente in quantità normale nelle gambe. **Il livello di grasso viscerale** (<10) e la **relazione cintura fianchi** (<0,90) risultano comunque nella norma, dunque il rischio cardiovascolare di questo individuo rimane basso.

SIMMETRIA CORPOREA

Dall'analisi della **massa magra segmentale** non si rilevano asimmetrie significative.

COMMENTO: la composizione corporea è quella di una persona normopeso, che presenta però una quantità di grasso superiore alla norma, accumulata nel tronco e nelle braccia.
Il grafico muscolo grasso a forma di "C" indica infatti un disequilibrio tra il tessuto muscolare e quello adiposo, a favore di quest'ultimo: il punteggio InBody di 71 è al limite inferiore del range normale.
La funzione "controllo del peso" consiglia quindi di diminuire la massa grassa e recuperare muscolo per ottimizzare la composizione corporea.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Ridurre la quantità totale di massa grassa, e l'accumulo presente nella zona di tronco e braccia.
Iniziare un idoneo percorso di attività fisica.