CASO PRATICO 1: elevata massa muscolare

ANAMNESI: uomo di 48 anni, svolge attività sportiva in palestra quotidianamente da anni.

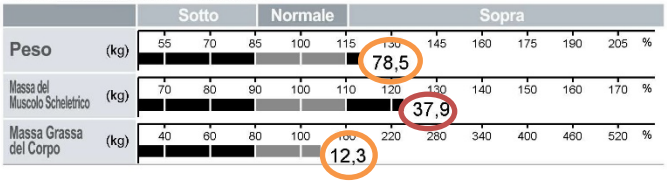
InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
190918-5	172cm	48	Maschio	19.09.2018. 16:42

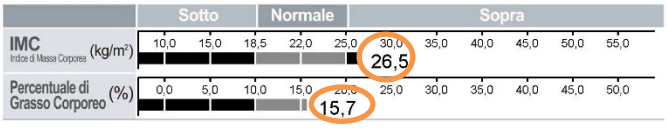
Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	48,5 (	36,6~44,8)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	13,2 (	9,8~12,0)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,49 (	3,38~4,14)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	12,3 (	7,8~15,6)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	78,5 (	55,3~74,9)

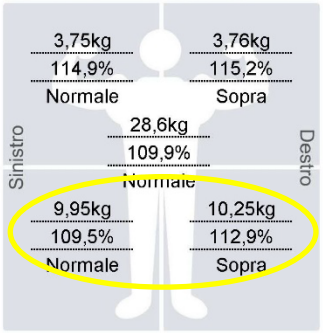
Analisi Muscolo - Grasso



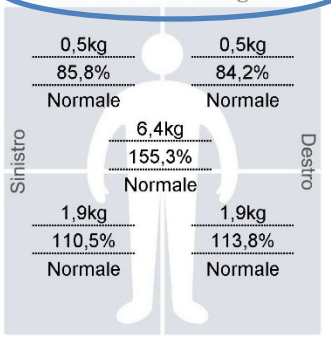
Analisi dell'obesità



Analisi Massa Magra Segmentale



Analisi Massa Grassa Segmentale



*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea



Punteggio InBody

90 / 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	77,9 kg
Controllo del Peso	- 0,6 kg
Controllo del Grasso	- 0,6 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

Valutazione Obesità

IMC: ☐ Normale ☐ Sotto ☑ Leggermente sopra ☐ Sopra

PGC: ☑ Normale ☐ Leggermente sopra ☐ Sopra

Valutazione Equilibrio Corporeo

Superiore	☑ Bilanciato	☐ Leggermente Sbilanciato	☐ Estremamente Sbilanciato
Inferiore	☐ Bilanciato	☑ Leggermente Sbilanciato	☐ Estremamente Sbilanciato
Superiore-Inferiore	☑ Bilanciato	☐ Leggermente Sbilanciato	☐ Estremamente Sbilanciato

Relazione Cintura Fianchi

0,80 (0,80 0,90)

Livello Grasso Viscerale

Livello 4 (Sotto 10 Sopra)

Parametri di Ricerca

Massa Magra	66,2 kg
Tasso Metabolico Basale	1800 kcal (1667~1955)

Dispendio d'energia per esercizio

Golf	138	Gateball	149
Camminata	157	Yoga	157
Volano	177	Tennis da tavolo	177
Tennis	236	Bicicletta	236
Boxe	236	Basket	236
Escursionismo	256	Salto alla corda	275
Aerobica	275	Jogging	275
Calcio	275	Nuoto	275
Scherma giapponese	393	Racquetball	393
Squash	393	Taekwondo	393

* In base al proprio peso attuale
* In base a una durata di 30 minuti

Impedenza

		BD	BS	TR	GD	GS
Z(Ω)	20 kHz	271,0	271,4	20,2	208,6	218,1
	100 kHz	234,5	236,1	16,7	179,7	188,8

Ver.LookinBody120.3.0.1.5 - S/N: F91600935

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** è superiore al range di normalità e il **BMI** di 26,5 ricade nel sovrappeso. In realtà questo soggetto non è obeso, in quanto la **massa grassa** rientra pienamente all'interno del range normale e il valore è generato dall'accresciuta massa muscolare

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

I parametri di **Acqua Corporea Totale, Proteine** e i **Minerali corporei** sono al di sopra dell'intervallo di normalità, a suggerire una buona forma fisica. Il **muscolo scheletrico** è notevolmente superiore alla norma e il grafico muscolo-grasso è quello tipico di una persona allenata, a forma di "D". La massa muscolare aumentata fa sì che alcuni parametri siano al di sopra della norma.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è presente in quantità normale in tutti i **segmenti** corporei. **Il livello di grasso viscerale** è nella norma (< 10), così come la **relazione cintura fianchi** (< 0,90).

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra un disequilibrio corporeo tra le due gambe: la gamba sinistra presenta un minor quantitativo di massa magra. Questa asimmetria è visibile nel grafico "**valutazione equilibrio corporeo**".

COMMENTO: La composizione corporea è quella tipica di una persona allenata, con massa muscolare ben sviluppata e massa grassa nella norma. La funzione "controllo del peso" consiglia una lieve riduzione della massa grassa (pari a 0,6 Kg) per portarla nel punto mediano dell'intervallo di normalità (100%). Possiamo comunque considerare questa composizione corporea come già ottimale, come indicato anche dal punteggio InBody pari a 90. Le due gambe presentano un lieve disequilibrio in termini di massa magra.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Migliorare l'equilibrio tra le due gambe.
Continuare l'allenamento abituale!