CASO PRATICO 2: normopeso, ma…

ANAMNESI: uomo di 51 anni, normopeso da sempre, con stile di vita sedentario….

InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
190918-7	178cm	51	Maschio	19.09.2018. 16:48

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	45,0	(39,2~47,8)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	12,1	(10,5~12,9)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,23	(3,63~4,43)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	15,1	(8,4~16,7)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	76,4	(59,2~80,2)

Analisi Muscolo - Grasso

		Sotto	Normale	Sopra	
Peso	(kg)	55 70 85 100	115 130 145 160 175 190 205		%
			76,4		
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 160 170		%
			34,5		
Massa Grassa del Corpo	(kg)	40 60 80 100	160 220 280 340 400 460 520		%
			15,1		

Analisi dell'obesità

		Sotto	Normale	Sopra
IMC Indice di Massa Corporea	(kg/m²)	10,0 15,0 18,5 22,0	25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	
			24,1	
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	
			19,8	

Analisi Massa Magra Segmentale

Massa Magra % Valutazione

3,35kg 98,5% Normale	3,39kg 99,7% Normale
Sinistro	Destro
26,6kg 98,0% Normale	
9,74kg 103,0% Normale	9,70kg 102,6% Normale

Analisi Massa Grassa Segmentale

Massa Grassa % Valutazione

0,8kg 127,4% Normale	0,8kg 123,0% Normale
Sinistro	Destro
7,9kg 178,5% Sopra	
2,3kg 125,9% Normale	2,3kg 126,0% Normale

*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

Peso	(kg)	76,4
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	34,5
Percentuale di Grasso Corporeo	(%)	19,8
☑ Recente ☐ Totale		19.09.18. 16:48

Punteggio InBody

78 /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	72,1 kg
Controllo del Peso	- 4,3 kg
Controllo del Grasso	- 4,3 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

0,86 (0,80 0,90)

Livello Grasso Viscerale

Livello 6 (Sotto 10 Sopra)

Parametri di Ricerca

Massa Magra	61,3 kg
Tasso Metabolico Basale	1694 kcal (1632~1913)

Dispendio d'energia per esercizio

Golf	135	Gateball	145
Camminata	153	Yoga	153
Volano	173	Tennis da tavolo	173
Tennis	229	Bicicletta	229
Boxe	229	Basket	229
Escursionismo	249	Salto alla corda	267
Aerobica	267	Jogging	267
Calcio	267	Nuoto	267
Scherma giapponese	382	Racquetball	382
Squash	382	Taekwondo	382

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

Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z(Ω) 20 kHz	304,5	307,7	22,4	239,7	235,9
100 kHz	271,5	276,5	19,4	214,4	210,5

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**, il **BMI** e la **massa grassa** rientrano all'interno del range di normalità.

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 ai limiti di norma localizzata nella zona del tronco. La massa grassa è presente in quantità normale in tutti gli altri **segmenti** corporei. **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** e dalla **valutazione dell'equilibrio corporeo** non si rilevano asimmetrie significative.

COMMENTO: la composizione corporea è quella di una persona normopeso, con una quantità di muscolo e grasso nella norma: il punteggio InBody vicino a 80 risulta infatti nella media.
Il grafico muscolo grasso, tuttavia, non è propriamente una "I", ma una piccola "C", segno che muscolo e grasso non sono esattamente in equilibrio.
La funzione "controllo del peso" consiglia infatti di diminuire la massa grassa di 4,3 Kg per ottimizzare la composizione corporea.
Inoltre, anche se la massa grassa totale è nella norma, la sua distribuzione mostra un accumulo a livello del tronco.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Ridurre la quantità totale di massa grassa, e l'accumulo presente nella zona del tronco.