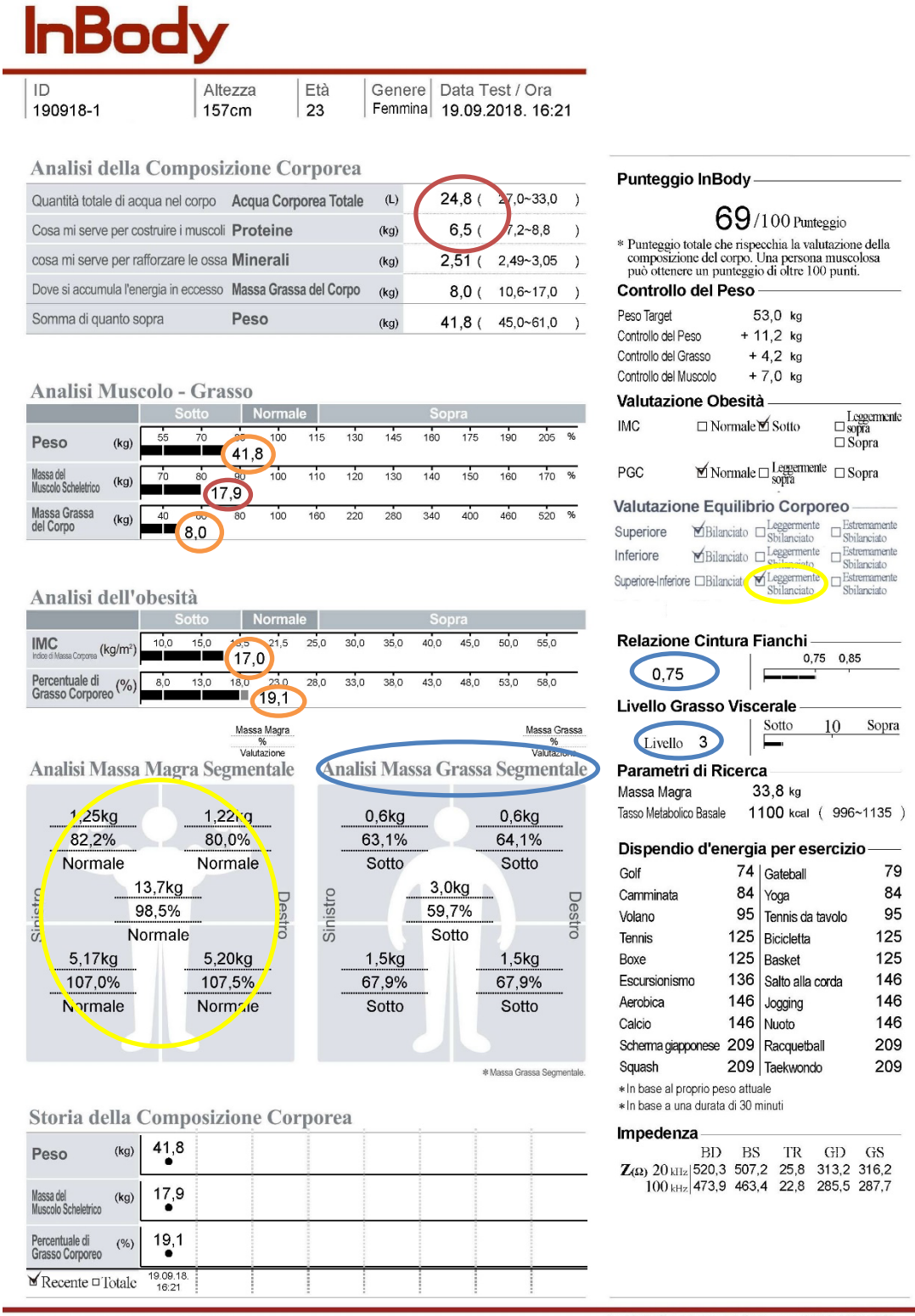
CASO PRATICO 3: soggetto gracile

ANAMNESI: Ragazza, 22 anni, di costituzione minuta, pratica attività sportiva saltuariamente, di base sedentaria; nessuna patologia cronica.



InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
190918-1	157cm	23	Femmina	19.09.2018. 16:21

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	24,8	(27,0~33,0)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	6,5	(7,2~8,8)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	2,51	(2,49~3,05)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	8,0	(10,6~17,0)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	41,8	(45,0~61,0)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)		41,8	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)		17,9	
Massa Grassa del Corpo (kg)		8,0	

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²)		17,0	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)		19,1	

Analisi Massa Magra Segmentale

	Sinistro	Destro
Braccia	1,25kg, 82,2%, Normale	1,22kg, 80,0%, Normale
Tronco	13,7kg, 98,5%, Normale	
Gambe	5,17kg, 107,0%, Normale	5,20kg, 107,5%, Normale

Analisi Massa Grassa Segmentale

	Sinistro	Destro
Braccia	0,6kg, 63,1%, Sotto	0,6kg, 64,1%, Sotto
Tronco	3,0kg, 59,7%, Sotto	
Gambe	1,5kg, 67,9%, Sotto	1,5kg, 67,9%, Sotto

*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

		19.09.18. 16:21
Peso (kg)	41,8	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	17,9	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	19,1	

☑ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

69 / 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	53,0 kg
Controllo del Peso	+ 11,2 kg
Controllo del Grasso	+ 4,2 kg
Controllo del Muscolo	+ 7,0 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

0,75 (0,75 0,85)

Livello Grasso Viscerale

Livello 3 (Sotto 10 Sopra)

Parametri di Ricerca

Massa Magra	33,8 kg
Tasso Metabolico Basale	1100 kcal (996~1135)

Dispendio d'energia per esercizio

Golf	74	Gateball	79
Camminata	84	Yoga	84
Volano	95	Tennis da tavolo	95
Tennis	125	Bicicletta	125
Boxe	125	Basket	125
Escursionismo	136	Salto alla corda	146
Aerobica	146	Jogging	146
Calcio	146	Nuoto	146
Scherma giapponese	209	Racquetball	209
Squash	209	Taekwondo	209

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

Impedenza

Z(Ω)	BD	BS	TR	GD	GS
20 kHz	520,3	507,2	25,8	313,2	316,2
100 kHz	473,9	463,4	22,8	285,5	287,7

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 inferiore al range di normalità e il **BMI** di 17 ricade nel sottopeso. La **massa grassa** in Kg effettivi è inferiore al range normale, ma dato il basso peso e la ridotta massa muscolare, la percentuale rientra nella norma.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è notevolmente ridotto. La massa muscolare diminuita fa sì che alcuni parametri siano al di sotto del range di normalità: l'**acqua corporea totale** e le **proteine**.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è ridotta in tutti i **segmenti** corporei. **Il livello di grasso viscerale** è nella norma (<10) , così come la **relazione cintura fianchi** (< 0,85).

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** e la **valutazione equilibrio corporeo** rilevano un lieve disequilibrio tra la parte superiore del corpo (braccia + tronco) e quella inferiore (gambe). Le gambe presentano infatti più massa magra rispetto al resto.

COMMENTO: il referto è quello di una persona in sottopeso e con un fisico gracile. Il punteggio InBody è infatti inferiore alla soglia di 70. La funzione "controllo del peso" consiglia di aumentare il peso, la massa grassa e il muscolo scheletrico, per ottimizzare la composizione corporea. La parte superiore e inferiore del corpo presentano un lieve disequilibrio.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Aumentare gradualmente il peso corporeo, la massa grassa, ma soprattutto il muscolo scheletrico.