CASO PRATICO 5: atleta

ANAMNESI: atleta body builder di 26 anni.

InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
220918-1	171cm	26	Maschio	22.09.2018. 09:54

Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	55,3	(36,2~44,2)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	15,4	(9,7~11,9)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	4,80	(3,35~4,09)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	5,0	(7,7~15,4)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	80,5	(54,7~73,9)

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)			80,5
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)			44,3
Massa Grassa del Corpo (kg)			5,0

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²)			27,5
Percentuale di Grasso Corporeo (%)			6,2

Analisi Massa Magra Segmentale

	Sinistro	Destro
Braccio	5,01kg, 153,5%, Sopra	5,10kg, 156,2%, Sopra
Tronco	35,7kg, 137,1%, Sopra	
Gamba	10,34kg, 113,9%, Sopra	10,30kg, 113,4%, Sopra

Analisi Massa Grassa Segmentale

	Sinistro	Destro
Braccio	0,1kg, 19,9%, Sotto	0,1kg, 19,9%, Sotto
Tronco	1,9kg, 46,3%, Sotto	
Gamba	0,7kg, 45,1%, Sotto	0,7kg, 45,0%, Sotto

*Massa Grassa Segmentale.

Storia della Composizione Corporea

		22.09.18. 09:54
Peso (kg)	80,5	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	44,3	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	6,2	

☑ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

101 /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	80,5 kg
Controllo del Peso	0,0 kg
Controllo del Grasso	0,0 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

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

0,78 (0,80 – 0,90)

Livello Grasso Viscerale

Livello 1 (Sotto 10 Sopra)

Parametri di Ricerca

Massa Magra	75,5 kg
Tasso Metabolico Basale	2001 kcal (1700~1996)

Dispendio d'energia per esercizio

Golf	142	Gateball	153
Camminata	161	Yoga	161
Volano	182	Tennis da tavolo	182
Tennis	242	Bicicletta	242
Boxe	242	Basket	242
Escursionismo	262	Salto alla corda	282
Aerobica	282	Jogging	282
Calcio	282	Nuoto	282
Scherma giapponese	403	Racquetball	403
Squash	403	Taekwondo	403

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

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	215,9	220,8	17,0	234,9	229,9
100 kHz	182,8	186,6	13,0	195,6	191,4

Ver:LookinBody120.3.0.0.11 - 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 27,5 ricade nel sovrappeso, che è però ascrivibile alla sola **Massa magra**, fortemente accresciuta. La **Massa grassa**, per contro, è al di sotto dell'intervallo di normalità.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è notevolmente aumentato e il grafico muscolo-grasso è quello tipico dell'atleta, a forma di "D". La massa muscolare accresciuta e il BMI elevato fanno 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

All'**analisi della massa grassa segmentale** si rileva una quantità di ridotta in tutti i segmenti corporei. **Il livello di grasso viscerale** è inferiore alla soglia del rischio (< 10), così come la **relazione cintura fianchi** (< 0,90).

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** e la **valutazione dell'equilibrio corporeo** rilevano un disequilibrio acccentuato tra la parte superiore (tronco e braccia) e quella inferiore del corpo (gambe). La parte superiore presenta infatti un quantitativo maggiore di massa magra.

COMMENTO: la composizione corporea è quella tipica dell'atleta professionista, come dimostra anche il punteggio InBody. La funzione "controllo del peso" non dà alcuna indicazione, perché la composizione corporea di questo soggetto è già ottimale. E' presente un disequilibrio corporeo tra la parte superiore e quella inferiore del corpo, dovuta al tipo di attività praticata (Calistenica).

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Migliorare l'**equilibrio (in termini di massa magra)** tra la parte superiore e quella inferiore del corpo.