CASO PRATICO 1: normopeso, ma…

ANAMNESI: uomo sano di 52 anni, sedentario, normopeso con BMI 24,8

InBody [InBody380]

INBODY ITALIA
WWW.INBODYITALIA.IT
0240741546

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
230721-1 (Saverio Ferrara)	171cm	52	Maschio	23.05.2024. 11:45

Analisi della Composizione Corporea

	Valore	Acqua Corporea Totale	MM Tessuti Molli	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L)	38,8 (36,2~44,2)	38,8			
Proteine (kg)	10,3 (9,7~11,9)		49,7 (46,4~56,8)	52,8 (49,2~60,1)	72,6 (54,7~73,9)
Minerali (kg)	3,73 (3,35~4,09)	non osseo			
Massa Grassa del Corpo (kg)	19,8 (7,7~15,4)				

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)		72,6	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)		29,1	
Massa Grassa del Corpo (kg)			19,8

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²) Indice di Massa Corporea		24,8	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)			27,2

Analisi Massa Magra Segmentale

In base al peso ideale — In base al peso attuale

	Sotto	Normale	Sopra
Braccio Destro (kg) (%)		2,80 88,5	
Braccio Sinistro (kg) (%)		2,75 87,0	
Tronco (kg) (%)		23,1 91,4	
Gamba Destra (kg) (%)		8,05 91,5	
Gamba Sinistra (kg) (%)		7,87 89,4	

Rapporto AEC - Angolo di fase

	Sotto	Normale	Sopra	Angolo di fase ϕ
Rapporto AEC		0,385		5,4 °

Storia della Composizione Corporea

	29.09.22 15:15	17.05.24. 11:14	17.05.24. 11:23	17.05.24. 12:22	17.05.24. 12:29	20.05.24. 11:30	20.05.24. 11:32	23.05.24. 11:45
Peso (kg)	72,5	72,9	72,7	73,0	72,9	73,4	73,4	72,6
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	30,5	29,1	29,3	29,1	29,2	29,1	29,6	29,1
Massa Grassa del Corpo (kg)	17,7	20,0	19,5	20,0	19,8	20,7	19,8	19,8
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	24,5	27,5	26,8	27,4	27,1	28,1	27,0	27,2
Rapporto AEC		0,385	0,385	0,386	0,386	0,384	0,385	0,385

☑ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

68/100 Punteggio

* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

Angolo di Fase del Corpo Intero

ϕ(°) 50 kHz 5,4 °

5,3	5,3	5,4	5,4	5,4
17.05.24 12:22	17.05.24 12:29	20.05.24 11:30	20.05.24 11:32	23.05.24 11:45

SMI

7,3 kg/m²

7,3	7,3	7,4	7,5	7,3
17.05.24 12:22	17.05.24 12:29	20.05.24 11:30	20.05.24 11:32	23.05.24 11:45

Controllo del Peso

Peso Target	64,3 kg
Controllo del Peso	- 8,3 kg
Controllo del Grasso	- 10,1 kg
Controllo del Muscolo	+ 1,8 kg

Valutazione Nutrizionale

Proteine	☑ Normale	☐ Deficit	
Minerali	☑ Normale	☐ Deficit	
Grasso Corporeo	☐ Normale	☐ Deficit	☑ Eccessivo

Valutazione Obesità

IMC	☑ Normale	☐ Sotto	☐ Leggermente sopra ☐ Sopra
PGC	☐ Normale	☐ Leggermente sopra	☑ Sopra

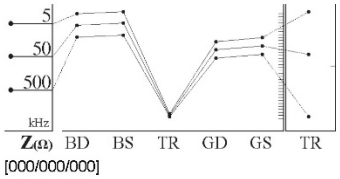
Valutazione Equilibrio Corporeo

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

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	23,9 L	(22,4~27,4)
Acqua Extracellulare	14,9 L	(13,8~16,8)
Tasso Metabolico Basale	1512 kcal	(1570~1836)
Relazione Cintura Fianchi	0,91	(0,80~0,90)
Livello Grasso Viscerale	8	(1~9)
Grado di obesità	113 %	(90~110)
Contenuto Minerale Osseo	3,12 kg	(2,75~3,37)
Massa Cellulare Corporea	34,2 kg	(32,1~39,3)

Impedenza



Copyright@1996~by InBody Co.,Ltd. All rights reserved. BR-Italy-P9/R6-B-221115

VALUTAZIONE DEL PESO E DELLA MASSA GRASSA

Il **peso corporeo** e il **BMI** rientrano per poco ancora all'interno del range di normalità, ma **massa grassa** è oltre il limite sia in Kg, che in percentuale.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è nella norma, così come tutti i parametri legati al muscolo: l'**acqua corporea totale,** le **proteine,** il **contenuto minerale osseo** e lo **SMI**, ma la composizione corporea è comunque sbilanciata a favore della massa grassa, infatti il grafico muscolo-grasso è a forma di "C".

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Il livello di grasso viscerale vicino ai livelli di rischio cardiovascolare, così come la **relazione cintura fianchi** (> 0,90).

ANALISI DEI LIQUIDI CORPOREI

Il quantitativo **di Acqua Intracellulare ed Extracellulare,** nonché **Il rapporto AEC** (edema index) a corpo intero sono nella norma, dunque lo stato di idratazione è normale e non è presente ritenzione idrica, né disidratazione.

SIMMETRIA CORPOREA

La **massa magra segmentale** indica un leggero disequilibrio tra parte destra e sinistra del corpo (a favore della destra, effettivamente dominante).

STATO NUTRIZIONALE

L'Angolo di Fase a corpo intero è nella norma, così come la **Massa Cellulare Corporea,** a riprova di un buon stato di salute generale.

COMMENTO: la composizione corporea è quella di una persona normopeso; tuttavia, il grafico muscolo grasso descrive una "C", segno che muscolo e grasso non sono esattamente in equilibrio.
La funzione "controllo del peso" consiglia infatti di diminuire la massa grassa di 10,1 kg e di acquisire 1,8 kg di muscolo, per ottimizzare la composizione corporea.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Riduzione del **peso corporeo, della massa grassa e dell'area del grasso viscerale**.
Incremento della **massa muscolare scheletrica**.