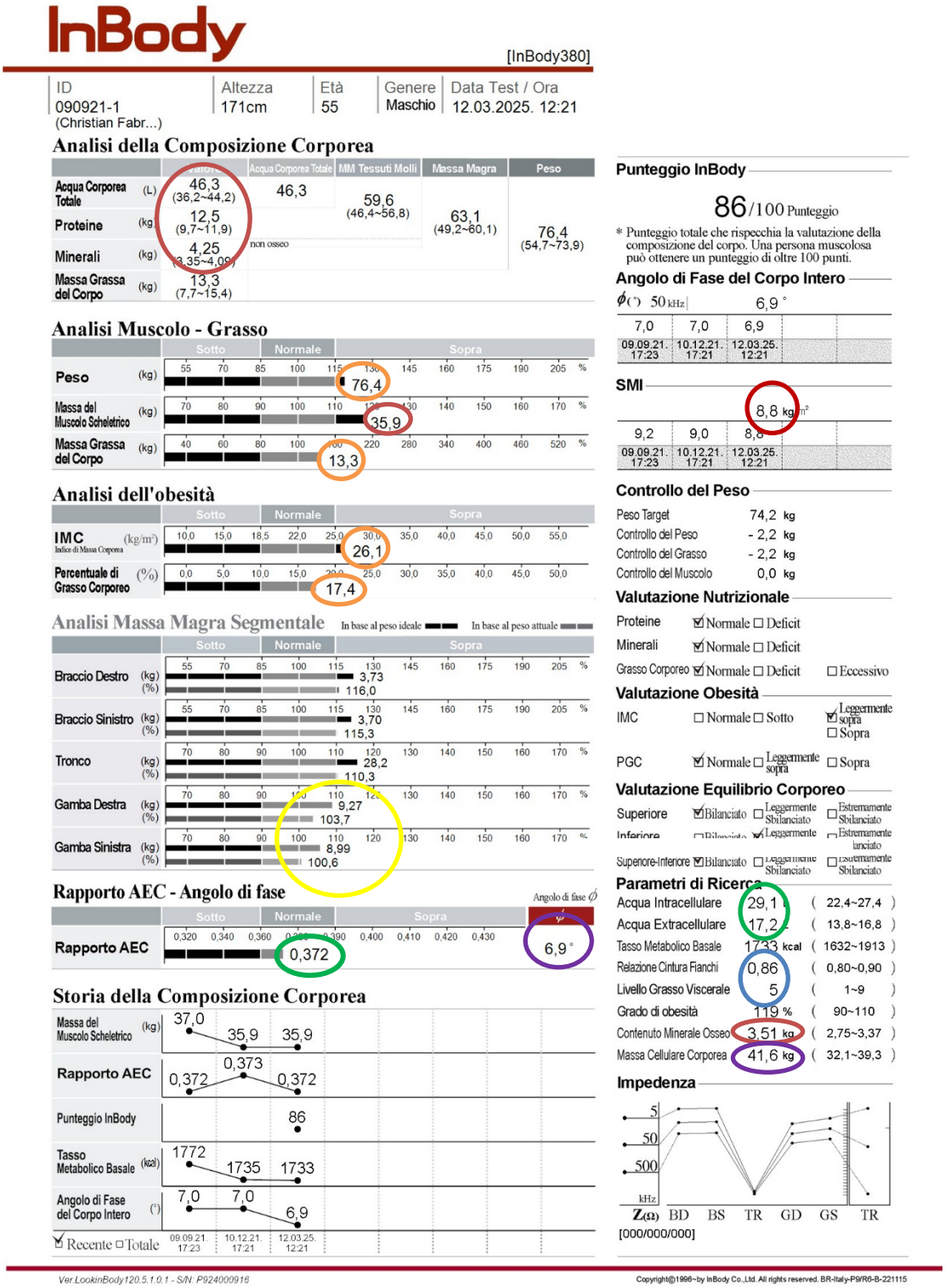
CASO PRATICO 3: elevata massa muscolare

ANAMNESI: uomo di 55 anni, sano, svolge attività sportiva in palestra da anni.



InBody

[InBody380]

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
090921-1 (Christian Fabr...)	171cm	55	Maschio	12.03.2025. 12:21

Analisi della Composizione Corporea

	Acqua Corporea Totale	MM Tessuti Molli	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L) 46,3 (36,2~44,2)	46,3			
Proteine (kg) 12,5 (9,7~11,9)		59,6 (46,4~56,8)	63,1 (49,2~60,1)	76,4 (54,7~73,9)
Minerali (kg) 4,25 (3,35~4,09) non osseo				
Massa Grassa del Corpo (kg) 13,3 (7,7~15,4)				

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)		76,4	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)		35,9	
Massa Grassa del Corpo (kg)		13,3	

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²) Indice di Massa Corporea		26,1	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)		17,4	

Analisi Massa Magra Segmentale In base al peso ideale / In base al peso attuale

	Sotto	Normale	Sopra
Braccio Destro (kg) 3,73 (%) 116,0			
Braccio Sinistro (kg) 3,70 (%) 115,3			
Tronco (kg) 28,2 (%) 110,3			
Gamba Destra (kg) 9,27 (%) 103,7			
Gamba Sinistra (kg) 8,99 (%) 100,6			

Rapporto AEC - Angolo di fase

	Sotto	Normale	Sopra	Angolo di fase ϕ
Rapporto AEC		0,372		6,9 °

Storia della Composizione Corporea

Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	37,0	35,9	35,9
Rapporto AEC	0,372	0,373	0,372
Punteggio InBody			86
Tasso Metabolico Basale (kcal)	1772	1735	1733
Angolo di Fase del Corpo Intero (°)	7,0	7,0	6,9
☑ Recente ☐ Totale	09.09.21. 17:23	10.12.21. 17:21	12.03.25. 12:21

Punteggio InBody

86/100 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 6,9 °

7,0	7,0	6,9
09.09.21. 17:23	10.12.21. 17:21	12.03.25. 12:21

SMI

8,8 kg/m²

9,2	9,0	8,8
09.09.21. 17:23	10.12.21. 17:21	12.03.25. 12:21

Controllo del Peso

Peso Target	74,2 kg
Controllo del Peso	- 2,2 kg
Controllo del Grasso	- 2,2 kg
Controllo del Muscolo	0,0 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	☐ Estremamente lanciato
Superiore-Inferiore	☑ Bilanciato	☐ Leggermente Sbilanciato	☐ Estremamente Sbilanciato

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	29,1	(22,4~27,4)
Acqua Extracellulare	17,2	(13,8~16,8)
Tasso Metabolico Basale	1733 kcal	(1632~1913)
Relazione Cintura Fianchi	0,86	(0,80~0,90)
Livello Grasso Viscerale	5	(1~9)
Grado di obesità	119 %	(90~110)
Contenuto Minerale Osseo	3,51 kg	(2,75~3,37)
Massa Cellulare Corporea	41,6 kg	(32,1~39,3)

Impedenza

5 50 500 kHz

Z(Ω) BD BS TR GD GS TR

[000/000/000]

Ver.LookinBody120.5.1.0.1 - S/N: P924000916

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** è superiore al range di normalità e il **BMI** di 26,1 ricade nel sovrappeso. In realtà questo soggetto non è obeso, bensì muscoloso, in quanto la **massa grassa** rientra pienamente all'interno del range normale.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è notevolmente aumentato 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 del range di normalità: l'**acqua corporea totale** (nelle componenti **intra ed extracellulare**), le **proteine**, i **minerali** corporei e lo **SMI** (Skeletal Muscle Index).

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è normale e il **livello di grasso viscerale** è nella norma, così come la **relazione cintura fianchi** (< 0,90).

ANALISI DELL'IDRATAZIONE CORPOREA

Il rapporto AEC (edema index) è nella norma, ma vicino ai limiti inferiori.

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra un leggero disequilibrio corporeo tra le due gambe: la gamba sinistra presenta un minor quantitativo di massa magra della destra, effettivamente dominante.

STATO NUTRIZIONALE

L'Angolo di fase a corpo intero è alto e la Massa Cellulare superiore agli standard di riferimento.

COMMENTO: la composizione corporea è quella tipica di una persona allenata, con massa muscolare ben sviluppata e massa grassa nella norma, come indicato anche dal punteggio InBody vicino ai 90 punti. Le due gambe presentano un lieve disequilibrio.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Migliorare l'equilibrio tra le due gambe.
Ridurre leggermente la massa grassa.
Continuare l'allenamento abituale.