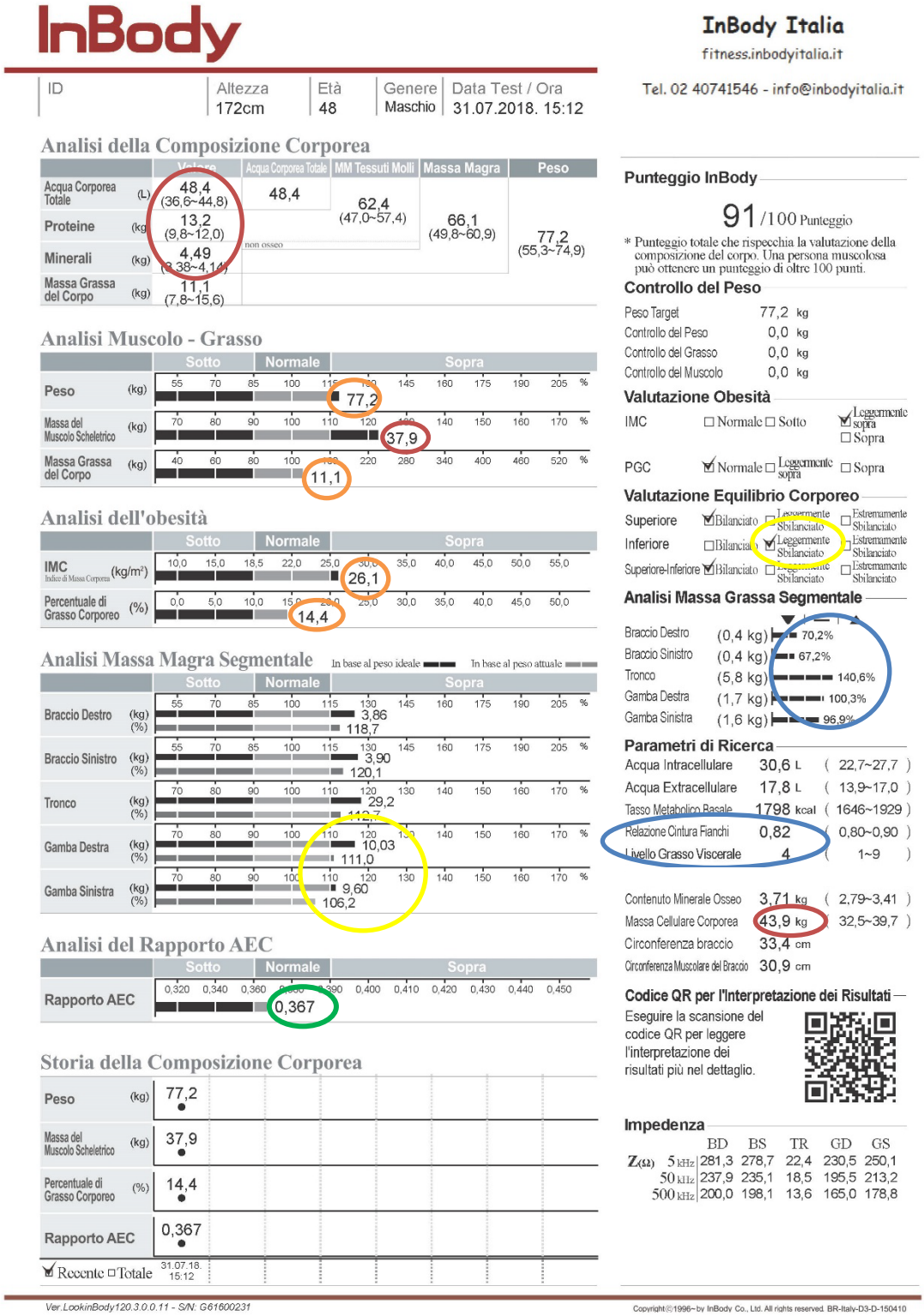
CASO PRATICO 1: elevata massa muscolare

ANAMNESI: uomo di 48 anni, svolge attività sportiva in palestra quotidianamente da anni. Beve circa 1,5 L di acqua nella giornata, concentrata soprattutto la sera.



InBody

InBody Italia
fitness.inbodyitalia.it
Tel. 02 40741546 - info@inbodyitalia.it

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
	172cm	48	Maschio	31.07.2018. 15:12

Analisi della Composizione Corporea

	Valore	Acqua Corporea Totale	MM Tessuti Molli	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L)	48,4 (36,6~44,8)	48,4			
Proteine (kg)	13,2 (9,8~12,0)		62,4 (47,0~57,4)	66,1 (49,8~60,9)	77,2 (55,3~74,9)
Minerali (kg)	4,49 (3,38~4,14)	non osseo			
Massa Grassa del Corpo (kg)	11,1 (7,8~15,6)				

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)		77,2	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)		37,9	
Massa Grassa del Corpo (kg)		11,1	

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²)		26,1	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)		14,4	

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

	Sotto	Normale	Sopra
Braccio Destro (kg) (%)		3,86 118,7	
Braccio Sinistro (kg) (%)		3,90 120,1	
Tronco (kg) (%)		29,2	
Gamba Destra (kg) (%)		10,03 111,0	
Gamba Sinistra (kg) (%)		9,60 106,2	

Analisi del Rapporto AEC

	Sotto	Normale	Sopra
Rapporto AEC		0,367	

Storia della Composizione Corporea

	31.07.18. 15:12
Peso (kg)	77,2
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	37,9
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	14,4
Rapporto AEC	0,367

☑ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

91 /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	77,2 kg
Controllo del Peso	0,0 kg
Controllo del Grasso	0,0 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

Analisi Massa Grassa Segmentale

Braccio Destro	(0,4 kg)	70,2%
Braccio Sinistro	(0,4 kg)	67,2%
Tronco	(5,8 kg)	140,6%
Gamba Destra	(1,7 kg)	100,3%
Gamba Sinistra	(1,6 kg)	96,9%

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	30,6 L	(22,7~27,7)
Acqua Extracellulare	17,8 L	(13,9~17,0)
Tasso Metabolico Basale	1798 kcal	(1646~1929)
Relazione Cintura Fianchi	0,82	(0,80~0,90)
Livello Grasso Viscerale	4	(1~9)
Contenuto Minerale Osseo	3,71 kg	(2,79~3,41)
Massa Cellulare Corporea	43,9 kg	(32,5~39,7)
Circonferenza braccio	33,4 cm	
Circonferenza Muscolare del Braccio	30,9 cm	

Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.

Impedenza

Z(Ω)	BD	BS	TR	GD	GS
5 kHz	281,3	278,7	22,4	230,5	250,1
50 kHz	237,9	235,1	18,5	195,5	213,2
500 kHz	200,0	198,1	13,6	165,0	178,8

Ver.LookinBody120.3.0.0.11 - S/N: G61600231

Copyright©1996~by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Italy-D3-D-150410

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, 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** (insieme alla componente **intracellulare**), le **proteine**, i **minerali** corporei e la **massa cellulare corporea**.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è normale in tutti i **segmenti** corporei e ridotta nelle braccia. **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.

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 superiore a 90. La funzione "controllo del peso" non dà alcuna indicazione, perché la composizione corporea di questo soggetto è già ottimale. Le due gambe presentano un lieve disequilibrio.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Migliorare l'equilibrio tra le due gambe.
Monitorare l'idratazione corporea.
Continuare l'allenamento abituale!