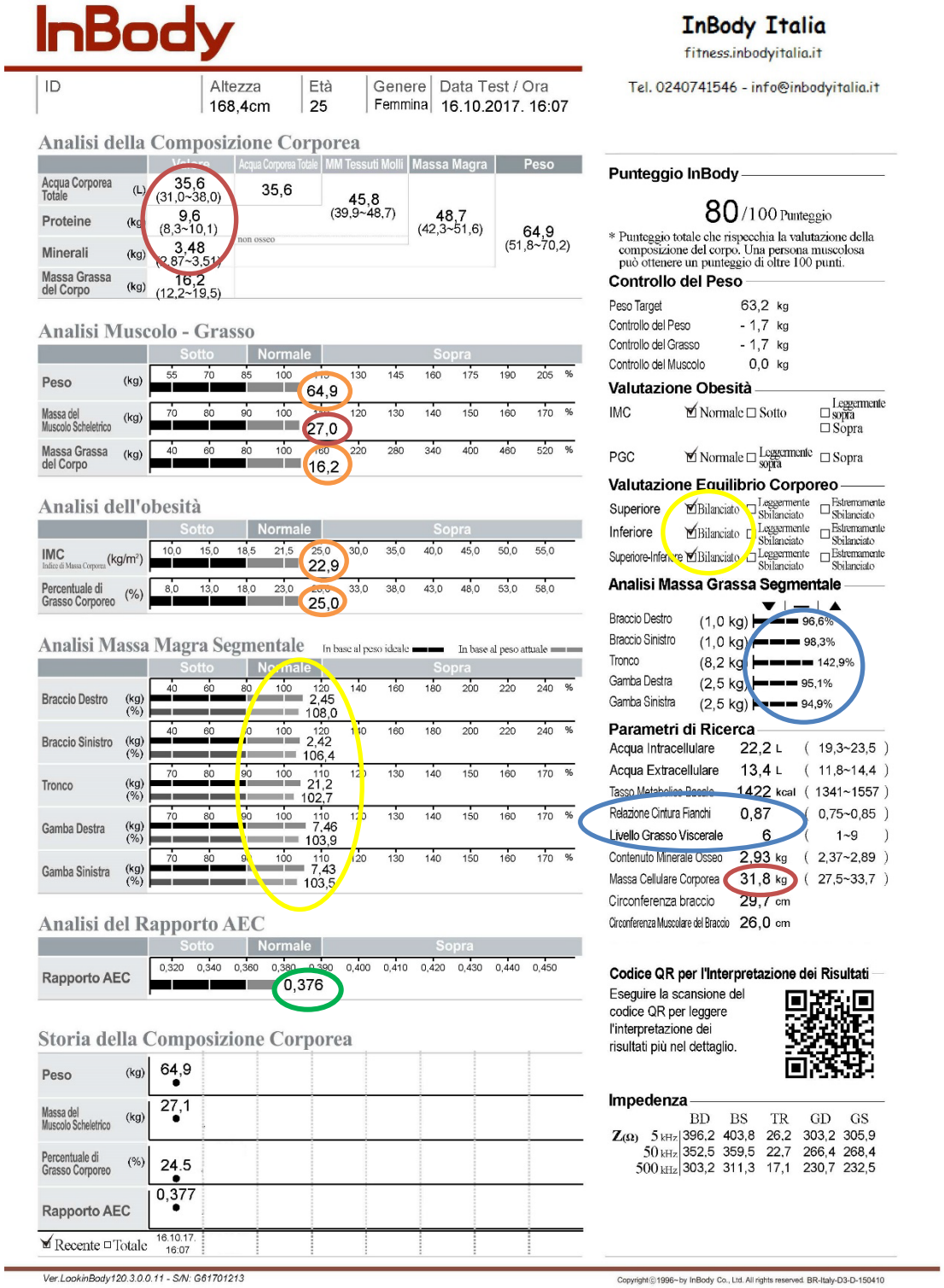
CASO PRATICO 2: equilibrio corporeo

ANAMNESI: ragazza di 25 anni, vita moderatamente attiva, alimentazione sana e regolare.



VALUTAZIONE DEL PESO E DELLA MASSA GRASSA

Il **peso corporeo**, il **BMI** e la **massa grassa** rientrano all'interno del range di normalità.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è nella norma e il grafico muscolo-grasso a forma di "I" è quello di una persona con muscoli e grasso in equilibrio. Tutti i parametri legati al muscolo, come l'**acqua corporea totale** (insieme alla componente **intracellulare**), le **proteine**, i **minerali** corporei e la **massa cellulare corporea,** sono nella norma.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è normale in tutti i **segmenti** corporei. **Il livello di grasso viscerale** è nella norma, mentre la **relazione cintura fianchi** (> 0,85) è lievemente aumentata.

ANALISI DELL'IDRATAZIONE CORPOREA

Il rapporto AEC (edema index) a corpo intero è nella norma, a riprova di uno stato di idratazione ottimale.

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra un perfetto equilibrio corporeo fra le varie parti.

COMMENTO: la composizione corporea è quella di una persona in perfetto equilibrio, come indicato anche dal punteggio InBody pari a 80. La funzione "controllo del peso" consiglia di diminuire lievemente la massa grassa: anche se la massa grassa segmentale è nella norma in tutti i segmenti, la relazione cintura fianchi è lievemente aumentata, indice di accumulo a livello addominale.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Monitorare la massa grassa del tronco e la relazione cintura-fianchi.