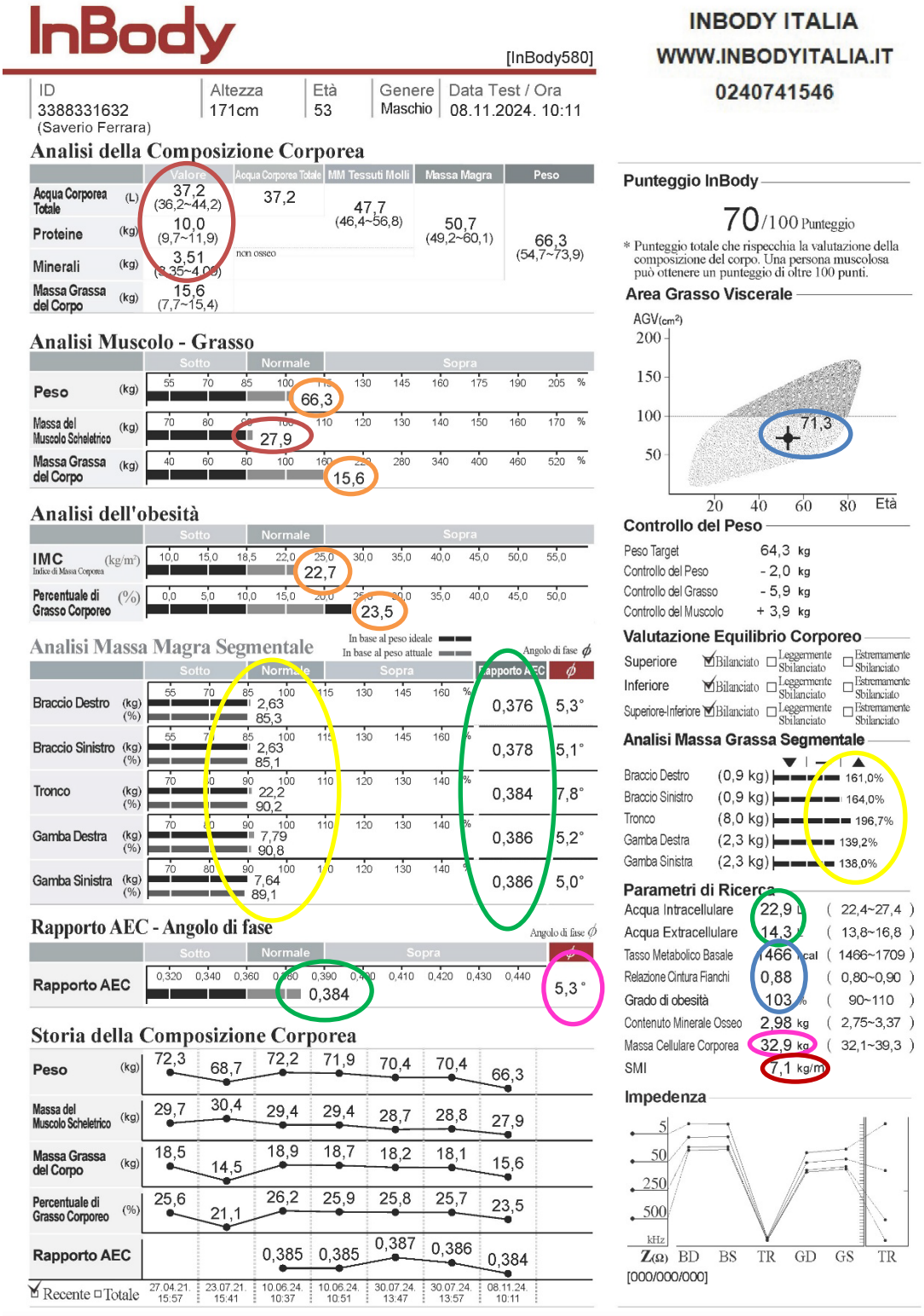
CASO PRATICO 1: normopeso, ma…

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



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 ai limiti in valore assoluto e oltre i limiti 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 è sotto i 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**, così come la massa grassa segmentale. indicano un sostanziale equilibrio tra parte destra e sinistra del corpo, con una piccola prevalenza di massa magra nella gamba destra.

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**.