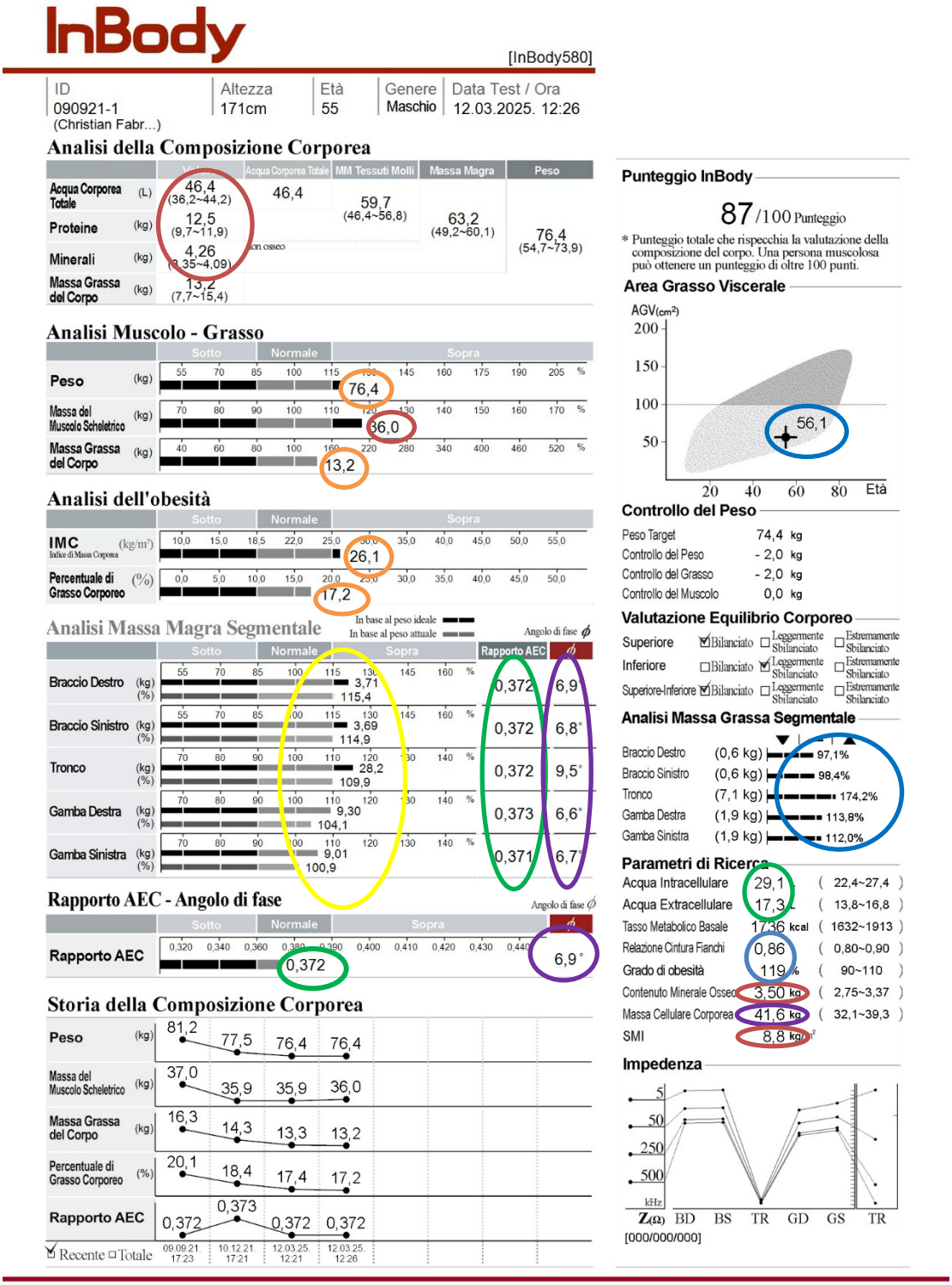
CASO PRATICO 3: elevata massa muscolare

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



InBody

[InBody580]

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
090921-1 (Christian Fabr...)	171cm	55	Maschio	12.03.2025. 12:26

Analisi della Composizione Corporea

			Acqua Corporea Totale	MM Tessuti Molli	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale	(L)	46,4 (36,2~44,2)	46,4			
Proteine	(kg)	12,5 (9,7~11,9)		59,7 (46,4~56,8)		
Minerali	(kg)	4,26 (3,35~4,09)	con osseo		63,2 (49,2~60,1)	76,4 (54,7~73,9)
Massa Grassa del Corpo	(kg)	13,2 (7,7~15,4)				

Analisi Muscolo - Grasso

		Sotto	Normale	Sopra	
Peso	(kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %			76,4
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %			36,0
Massa Grassa del Corpo	(kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %			13,2

Analisi dell'obesità

		Sotto	Normale	Sopra	
IMC	(kg/m²) Indice di Massa Corporea	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0			26,1
Percentuale di Grasso Corporeo	(%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0			17,2

Analisi Massa Magra Segmentale

In base al peso ideale
In base al peso attuale

		Sotto	Normale	Sopra	Rapporto AEC	Angolo di fase ϕ
Braccio Destro	(kg) (%)	55 70 85 100 115 130 145 160 %	3,71 115,4		0,372	6,9°
Braccio Sinistro	(kg) (%)	55 70 85 100 115 130 145 160 %	3,69 114,9		0,372	6,8°
Tronco	(kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 %	28,2 109,9		0,372	9,5°
Gamba Destra	(kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 %	9,30 104,1		0,373	6,6°
Gamba Sinistra	(kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 %	9,01 100,9		0,371	6,7°

Rapporto AEC - Angolo di fase

Angolo di fase ϕ

	Sotto	Normale	Sopra	
Rapporto AEC	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440	0,372		6,9°

Storia della Composizione Corporea

Peso	(kg)	81,2	77,5	76,4	76,4
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	37,0	35,9	35,9	36,0
Massa Grassa del Corpo	(kg)	16,3	14,3	13,3	13,2
Percentuale di Grasso Corporeo	(%)	20,1	18,4	17,4	17,2
Rapporto AEC		0,372	0,373	0,372	0,372
		09.09.21 17:23	10.12.21 17:21	12.03.25 12:21	12.03.25 12:26

☑ Recente ☐ Totale

Punteggio InBody

87 /100 Punteggio

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

Area Grasso Viscerale

AGV(cm²) 200 150 100 50 — 20 40 60 80 Età — 56,1

Controllo del Peso

Peso Target	74,4	kg
Controllo del Peso	- 2,0	kg
Controllo del Grasso	- 2,0	kg
Controllo del Muscolo	0,0	kg

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	(0,6 kg)	97,1%
Braccio Sinistro	(0,6 kg)	98,4%
Tronco	(7,1 kg)	174,2%
Gamba Destra	(1,9 kg)	113,8%
Gamba Sinistra	(1,9 kg)	112,0%

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	29,1 L	(22,4~27,4)
Acqua Extracellulare	17,3 L	(13,8~16,8)
Tasso Metabolico Basale	1736 kcal	(1632~1913)
Relazione Cintura Fianchi	0,86	(0,80~0,90)
Grado di obesità	119 %	(90~110)
Contenuto Minerale Osseo	3,50 kg	(2,75~3,37)
Massa Cellulare Corporea	41,6 kg	(32,1~39,3)
SMI	8,8 kg/m²	

Impedenza

5 50 250 500 kHz

Z(Ω) BD BS TR GD GS TR

[000/000/000]

Ver:LookinBody120.5.1.0.1 - S/N: R624000230

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 sia a corpo intero che nei singoli segmenti, 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 sana, 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.