CASO PRATICO 5: rugbista

ANAMNESI: atleta rugbista di 33 anni. Pregresso infortunio al braccio sinistro.

InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
150122-7	188cm	33	Maschio	26.01.2015. 08.23

Analisi della Composizione Corporea

	Valore	Acqua Corporea Totale	Massa Magra	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L)	73,4	73,4	94,7	100,3	116,4 (66,1~89,5)
Proteine (kg)	20,1 (11,7~14,3)				
Minerali (kg)	6,80 (4,04~4,94)	non osseo			
Massa Grassa del Corpo (kg)	16,1 (9,3~18,7)				

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)			116,4
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)			58,6
Massa Grassa del Corpo (kg)			16,1

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²)			32,9
Percentuale di Grasso Corporeo (%)		13,8	

Analisi Massa Magra Segmentale

In base al peso ideale — In base al peso attuale

	Sotto	Normale	Sopra	Rapporto AEC
Braccio Destro (kg)			6,39	0,386
(%)			152,4	
Braccio Sinistro (kg)			6,09	0,384
(%)			145,2	
Tronco (kg)			42,8	0,363
(%)			128,1	
Gamba Destra (kg)			13,63	0,360
(%)			116,8	
Gamba Sinistra (kg)			13,57	0,365
(%)			116,3	

Analisi del Rapporto AEC

	Sotto	Normale	Sopra
Rapporto AEC		0,366	

Storia della Composizione Corporea

Peso	(kg)	116,4
Massa del Muscolo Scheletrico	(kg)	58,6
Percentuale di Grasso Corporeo	(%)	13,8
Rapporto AEC		0,366

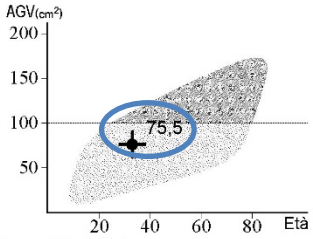
□ Recente ☑ Totale 26.01.15. 08.23

Punteggio InBody

114/100 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



Controllo del Peso

Peso Target	116,4 kg
Controllo del Peso	0,0 kg
Controllo del Grasso	0,0 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

Valutazione Nutrizionale

Proteine	☑ Normale	□ Deficit	
Minerali	☑ Normale	□ Deficit	
Grasso Corporeo	☑ Normale	□ Deficit	□ Eccessivo

Analisi Massa Grassa Segmentale

Braccio Destro	(0,5 kg)	71,4%
Braccio Sinistro	(0,7 kg)	100,0%
Tronco	(9,9 kg)	202,0%
Gamba Destra	(1,8 kg)	90,0%
Gamba Sinistra	(1,8 kg)	90,0%

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	46,5 L	(27,1~33,1)
Acqua Extracellulare	26,9 L	(16,6~20,4)
Tasso Metabolico Basale	2536 kcal	
Relazione Cintura Fianchi	0,87	(0,80~0,90)
Area Grasso Viscerale	75,5 cm²	
Grado di obesità	150 %	(90~110)
Contenuto Minerale Osseo	5,64 kg	(3,33~4,07)
Massa Cellulare Corporea	66,6 kg	(38,8~47,5)
Circonferenza braccio	39,5 cm	

Impedenza

Z(Ω)	BD	BS	TR	GD	GS
1 kHz	217,9	233,6	19,2	228,1	227,2
5 kHz	212,7	226,8	18,6	222,7	221,9
50 kHz	184,3	196,8	15,2	184,3	183,5
250 kHz	164,3	175,8	12,2	160,5	160,5
500 kHz	158,7	169,9	11,5	154,9	155,0
1000 kHz	154,8	166,1	11,3	150,4	149,5

Ver.LookinBody120.1.0.2.2

Copyright ©1996~ by Biospace Co., Ltd. All rights reserved. BR-Italy-C7-B-140530

VALUTAZIONE DEL PESO E DELLA MASSA GRASSA

Il **peso corporeo** è molto superiore al range di normalità e il **BMI** di 32,9 ricade nell'obesità di 1° grado. 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 dell'atleta, a forma di "D".

La massa muscolare aumentata e il BMI elevato fanno sì che alcuni parametri siano al di sopra del range di normalità: l'**acqua corporea totale** (nelle sue componenti **intra ed extracellulari**), le **proteine**, i **minerali** corporei e la **massa cellulare corporea**.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

All'**analisi della massa grassa segmentale** si rileva un accumulo di grasso nella zona del tronco, mentre la percentuale di massa grassa negli altri segmenti è nella norma (inferiore nel braccio destro). **L'area del grasso viscerale** è comunque inferiore alla soglia di rischio (100 cm^2), così come la **relazione cintura fianchi** (< 0,90).

ANALISI DELL'IDRATAZIONE CORPOREA

Il rapporto AEC (edema index) risulta ai limiti inferiori. A livello segmentale è soprattutto la parte inferiore del corpo (tronco e gambe) a risultare meno idratata.

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra un disequilibrio netto tra braccio destro e braccio sinistro (nel sinistro è presente meno massa magra), così come tra la parte superiore del corpo (braccia e tronco) e la parte inferiore del corpo (gambe), dove è presente un minor quantitativo di massa magra.

COMMENTO: la composizione corporea è quella tipica dell'atleta di alto livello, come dimostra anche il punteggio InBody. È presente un accumulo di massa grassa a livello addominale, che tuttavia potrebbe essere utile nello sport in questione. L'idratazione corporea è ai limiti inferiori. È presente un disequilibrio corporeo tra la parte superiore e quella inferiore e tra le due braccia, a causa di un trauma pregresso al braccio sx.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Evitare un ulteriore accumulo di **massa grassa a livello del tronco.**

Favorire una corretta **idratazione** corporea.

Migliorare l'**equilibrio (in termini di massa magra)** tra la parte superiore e quella inferiore del corpo e tra le due braccia.