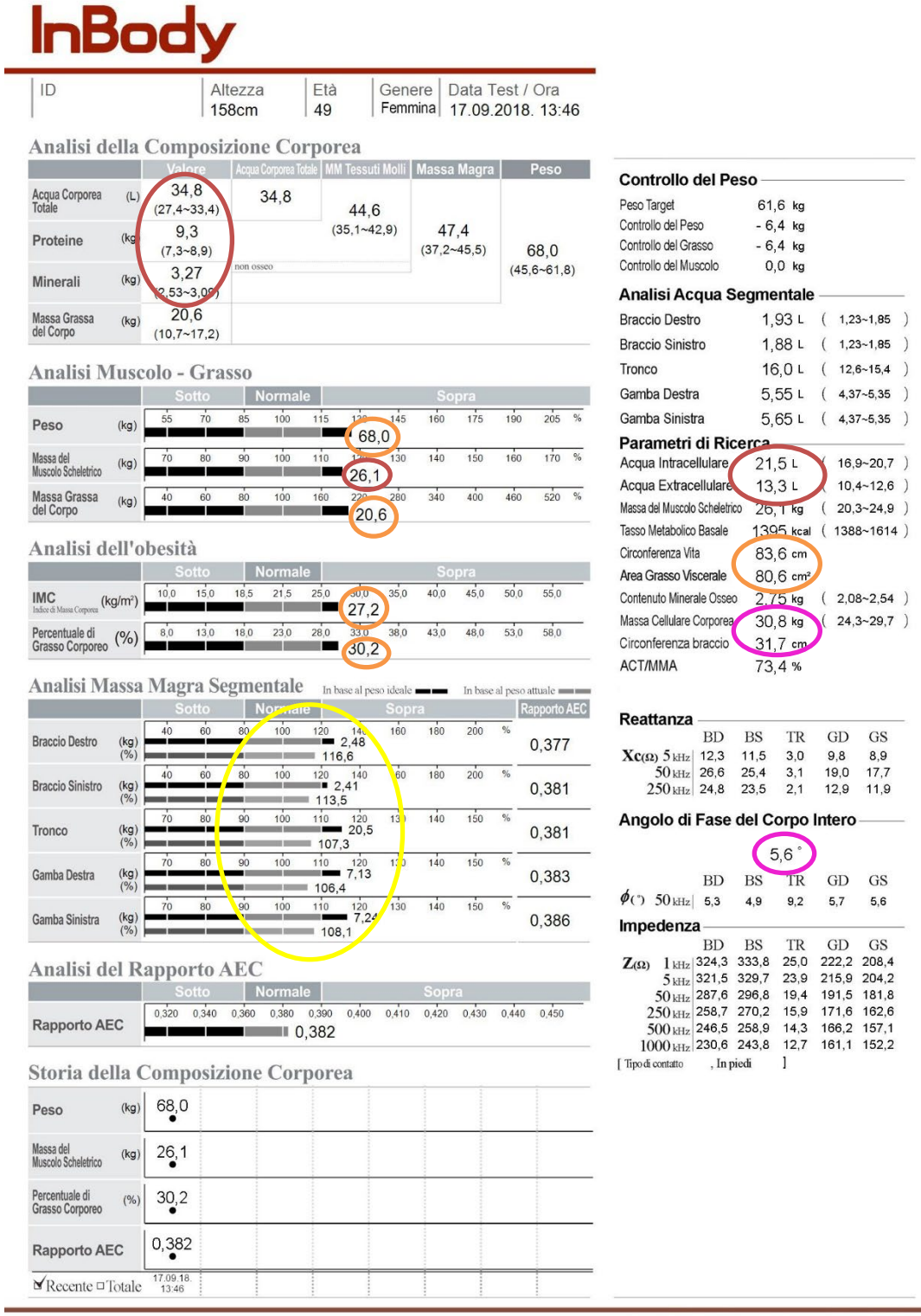
CASO PRATICO 5: sovrappeso con grasso e muscoli in equilibrio

ANAMNESI: donna di 49 anni, svolge un lavoro sedentario. Ha sempre praticato attività fisica, attualmente svolge nuoto 1 v/sett e yoga 2 v/sett.



InBody

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
	158cm	49	Femmina	17.09.2018. 13:46

Analisi della Composizione Corporea

	Valore	Acqua Corporea Totale	MM Tessuti Molli	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L)	34,8 (27,4~33,4)	34,8			
Proteine (kg)	9,3 (7,3~8,9)		44,6 (35,1~42,9)	47,4 (37,2~45,5)	68,0 (45,6~61,8)
Minerali (kg)	3,27 (2,53~3,09)	non osseo			
Massa Grassa del Corpo (kg)	20,6 (10,7~17,2)				

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)		68,0	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)		26,1	
Massa Grassa del Corpo (kg)		20,6	

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²) Indice di Massa Corporea		27,2	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)		30,2	

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

	Sotto	Normale	Sopra	Rapporto AEC
Braccio Destro (kg) (%)		2,48 / 116,6		0,377
Braccio Sinistro (kg) (%)		2,41 / 113,5		0,381
Tronco (kg) (%)		20,5 / 107,3		0,381
Gamba Destra (kg) (%)		7,13 / 106,4		0,383
Gamba Sinistra (kg) (%)		7,24 / 108,1		0,386

Analisi del Rapporto AEC

	Sotto	Normale	Sopra
Rapporto AEC		0,382	

Storia della Composizione Corporea

	17.09.18. 13:46
Peso (kg)	68,0
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	26,1
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	30,2
Rapporto AEC	0,382

☑ Recente ☐ Totale

Controllo del Peso

Peso Target	61,6 kg	
Controllo del Peso	- 6,4 kg	
Controllo del Grasso	- 6,4 kg	
Controllo del Muscolo	0,0 kg	

Analisi Acqua Segmentale

Braccio Destro	1,93 L	(1,23~1,85)
Braccio Sinistro	1,88 L	(1,23~1,85)
Tronco	16,0 L	(12,6~15,4)
Gamba Destra	5,55 L	(4,37~5,35)
Gamba Sinistra	5,65 L	(4,37~5,35)

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	21,5 L	(16,9~20,7)
Acqua Extracellulare	13,3 L	(10,4~12,6)
Massa del Muscolo Scheletrico	26,1 kg	(20,3~24,9)
Tasso Metabolico Basale	1395 kcal	(1388~1614)
Circonferenza Vita	83,6 cm	
Area Grasso Viscerale	80,6 cm²	
Contenuto Minerale Osseo	2,75 kg	(2,08~2,54)
Massa Cellulare Corporea	30,8 kg	(24,3~29,7)
Circonferenza braccio	31,7 cm	
ACT/MMA	73,4 %	

Reattanza

	BD	BS	TR	GD	GS
Xc(Ω) 5 kHz	12,3	11,5	3,0	9,8	8,9
50 kHz	26,6	25,4	3,1	19,0	17,7
250 kHz	24,8	23,5	2,1	12,9	11,9

Angolo di Fase del Corpo Intero

5,6 °

	BD	BS	TR	GD	GS
ϕ(°) 50 kHz	5,3	4,9	9,2	5,7	5,6

Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z(Ω) 1 kHz	324,3	333,8	25,0	222,2	208,4
5 kHz	321,5	329,7	23,9	215,9	204,2
50 kHz	287,6	296,8	19,4	191,5	181,8
250 kHz	258,7	270,2	15,9	171,6	162,6
500 kHz	246,5	258,9	14,3	166,2	157,1
1000 kHz	230,6	243,8	12,7	161,1	152,2

[Tipo di contatto , In piedi]

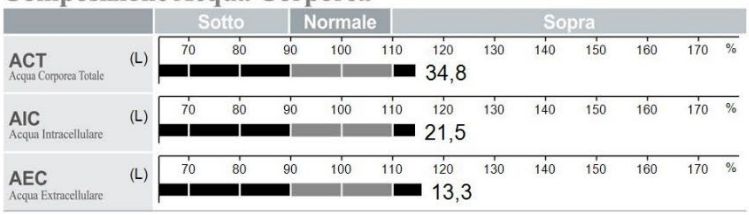
Ver.LookinBody120.3.0.1.4 - S/N:

Copyright © 1996~ by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Italy-C7-C-150410

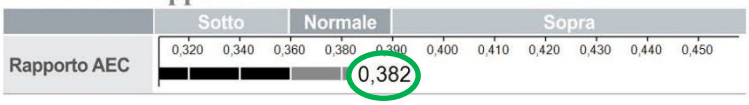
InBody Corporea Totale

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
	158cm	49	Femmina	17.09.2018. 13:46

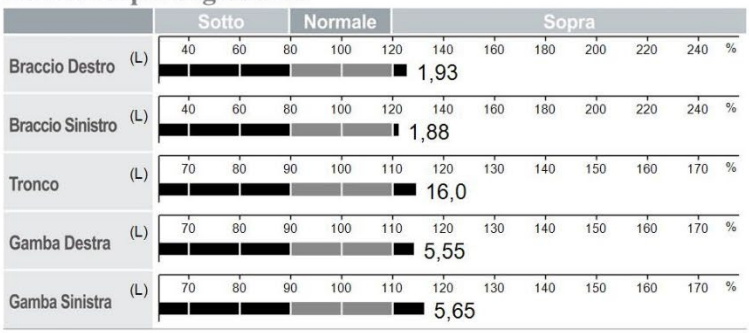
Composizione Acqua Corporea



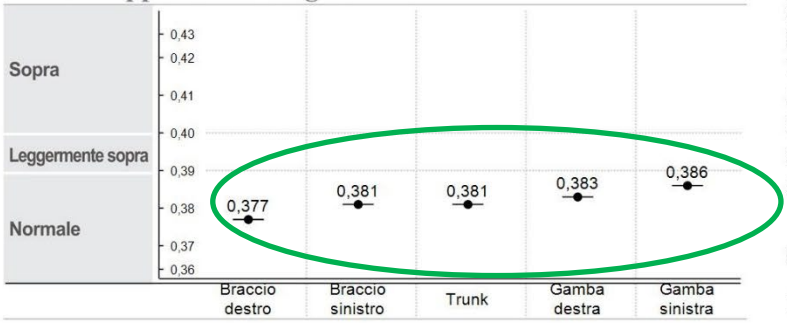
Analisi del Rapporto AEC



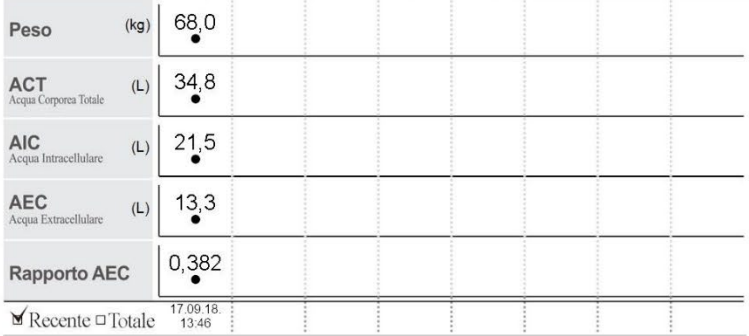
Analisi Acqua Segmentale



Analisi Rapporto AEC Segmentale



Storia della Composizione dell'Acqua Corporea



Composizione Acqua Corporea

Acqua Corporea Totale	34,8 L	(27,4~33,4)
Acqua Intracellulare	21,5 L	(16,9~20,7)
Acqua Extracellulare	13,3 L	(10,4~12,6)

Analisi Acqua Segmentale

Braccio Destro	1,93 L	(1,23~1,85)
Braccio Sinistro	1,88 L	(1,23~1,85)
Tronco	16,0 L	(12,6~15,4)
Gamba Destra	5,55 L	(4,37~5,35)
Gamba Sinistra	5,65 L	(4,37~5,35)

Analisi della Composizione Corporea

Proteine	9,3 kg	(7,3~8,9)
Minerali	3,27 kg	(2,53~3,09)
Massa Grassa del Corpo	20,6 kg	(10,7~17,2)
Massa Magra	47,4 kg	(37,2~45,5)
Contenuto Minerale Osseo	2,75 kg	(2,08~2,54)

Analisi Muscolo - Grasso

Peso	68,0 kg	(45,6~61,8)
Massa del Muscolo Scheletrico	26,1 kg	(20,3~24,9)
Massa Magra	44,6 kg	(35,1~42,9)
Massa Grassa del Corpo	20,6 kg	(10,7~17,2)

Analisi dell'obesità

IMC	27,2 kg/m²	(18,5~25,0)
Percentuale di Grasso Corporeo	30,2 %	(18,0~28,0)

Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	1395 kcal	(1388~1614)
Area Grasso Viscerale	80,6 cm²	
Massa Cellulare Corporea	30,8 kg	(24,3~29,7)
Circonferenza Muscolare del Braccio	27,1 cm	
ACT/MMA	73,4 %	

Reattanza

Xc(Ω)	BD	BS	TR	GD	GS
5 kHz	12,3	11,5	3,0	9,8	8,9
50 kHz	26,6	25,4	3,1	19,0	17,7
250 kHz	24,8	23,5	2,1	12,9	11,9

Impedenza

Z(Ω)	BD	BS	TR	GD	GS
1 kHz	324,3	333,8	25,0	222,2	208,4
5 kHz	321,5	329,7	23,9	215,9	204,2
50 kHz	287,6	296,8	19,4	191,5	181,8
250 kHz	258,7	270,2	15,9	171,6	162,6
500 kHz	246,5	258,9	14,3	166,2	157,1
1000 kHz	230,6	243,8	12,7	161,1	152,2

[Tipo di contatto , In piedi]

Copyright©1996~by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Italy-00-B-140530

VALUTAZIONE DEL PESO, DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Il **peso** corporeo è superiore al range di normalità e il **BMI** di 27,2 ricade nel sovrappeso. La **massa grassa** in Kg e in percentuale è superiore al range di riferimento. La **circonferenza vita** è lievemente superiore alla soglia di rischio (80 cm), sintomi di accumulo di grasso a livello addominale, mentre l'**area di grasso viscerale** è inferiore a 100 cm^2.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è superiore alla norma **e il grafico muscolo-grasso a forma di "I" è quello di una persona con muscoli e grasso in equilibrio.**

La massa muscolare aumentata fa sì che alcuni parametri siano al di sopra del range di normalità: l'**acqua corporea totale**, l'**acqua intracellulare** ed **extracellulare**, le **proteine**, i **minerali** e la **massa cellulare corporea**.

SIMMETRIA CORPOREA

All'analisi della **massa magra segmentale** non si rilevano asimmetrie corporee. È dunque presente un buon equilibrio in termini di massa magra tra i vari segmenti corporei.

ANALISI DELL'IDRATAZIONE CORPOREA

Il rapporto AEC (edema index) a tutto corpo e segmentale è nella norma; dunque, lo stato di idratazione è normale e non è presente ritenzione idrica.

STATO NUTRIZIONALE

L'angolo di fase, la **circonferenza del braccio** e la **massa cellulare corporea** sono nella norma.

COMMENTO: questo soggetto presenta una quantità aumentata di massa grassa, che però è "compensata" dal muscolo scheletrico, altrettanto sviluppato.
La massa grassa in eccesso presente nel tronco è localizzata a livello sottocutaneo, in quanto il livello di grasso viscerale è nella norma.
La funzione "controllo del peso" consiglia comunque di diminuire la massa grassa per ottimizzare la composizione corporea.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Riduzione della **massa grassa**.
Mantenimento del **muscolo scheletrico**.