Mario Rossi

Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con Accuniq BC300

PARAMETRI DI MISURAZIONE

Sesso: Maschio	Età: 28 anni	Altezza: 175 cm

RISULTATI

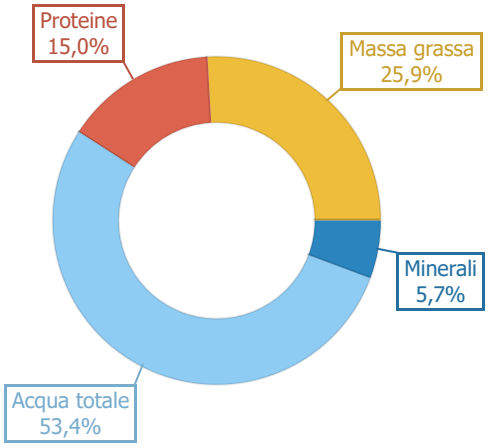
Peso

Peso	81,9 kg
Peso desiderabile	73,6 kg
Percentuale di sovrappeso	11,3 %

Indici

BMI	26,7
BMR	1.681 kcal
Punteggio grasso viscerale	8
Rapporto vita/fianchi (WHR)	0,84
Età metabolica	30 anni
Classificazione del fisico	Pre-obesità

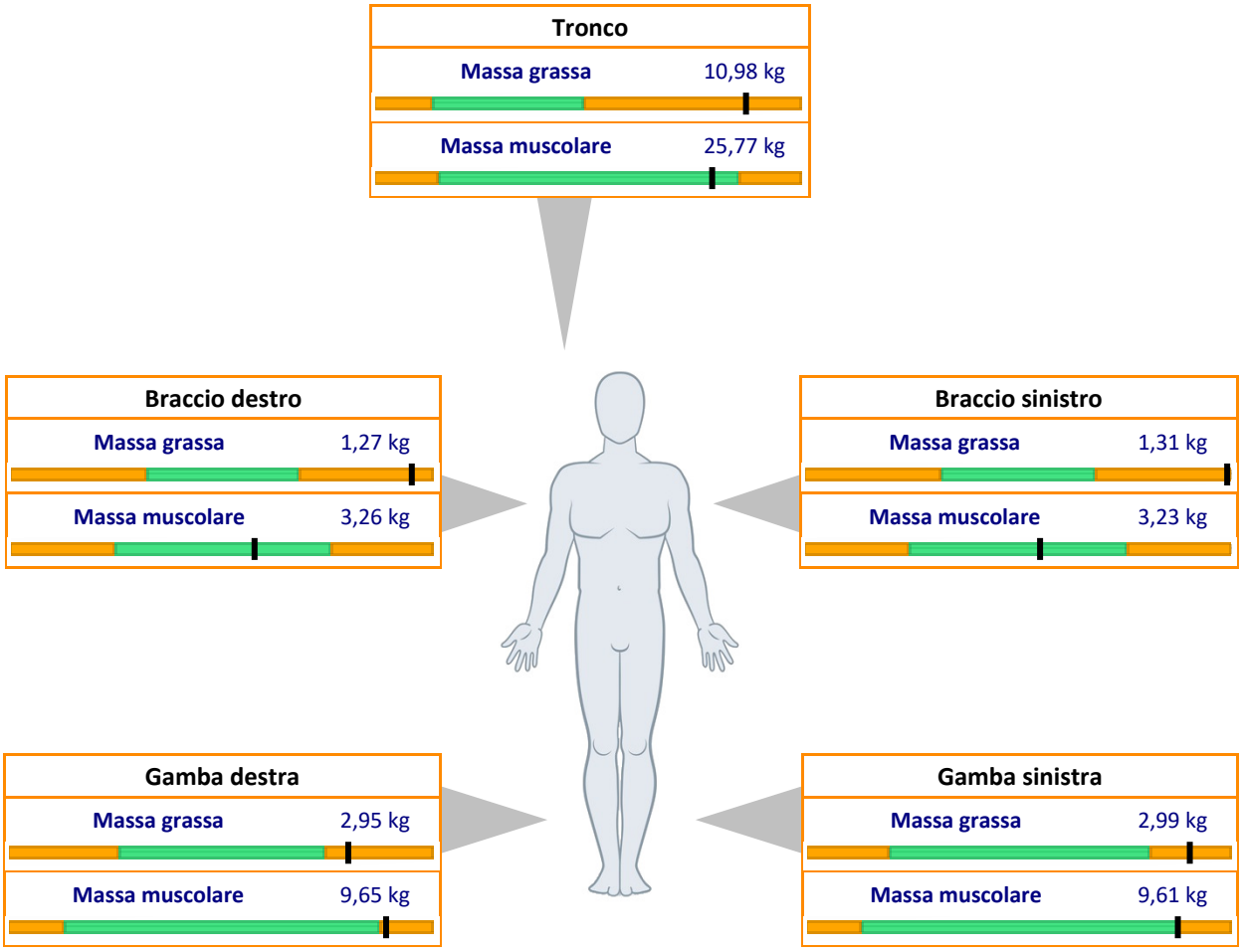
Massa grassa	21,2 kg (25,9 %)
Massa magra	60,7 kg (74,1 %)
Massa muscolare	56 kg (68,4 %)
Massa muscolare scheletrica	33,6 kg (41,0 %)
Minerali	4,7 kg (5,7 %)
Acqua totale (TBW)	43,7 L (53,4 %)
Proteine	12,3 kg (15,0 %)
Massa cellulare	39,1 kg (47,7 %)
Circonferenza addominale	94,6 cm



(Le percentuali nel grafico sono riferite al peso corporeo totale)

Dott. Marco Verdi
indirizzo
tel.: numero telefono - email: indirizzo email

ANALISI SEGMENTALE



Legenda: Sopra/sotto il normale | Normale

Bilanciamento muscolare arti superiori

Destra — Sinistra

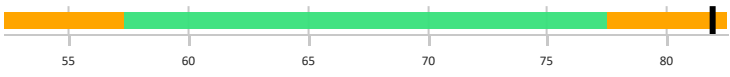
Bilanciamento muscolare arti inferiori

Destra — Sinistra

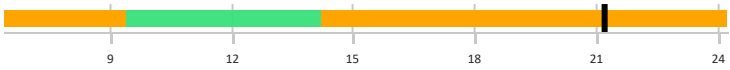
Dott. Marco Verdi
indirizzo
tel.: numero telefono - email: indirizzo email

ANALISI TOTAL BODY

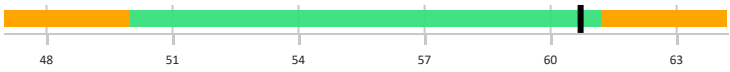
Peso
Valore 81,9 kg
Stato Sopra al normale



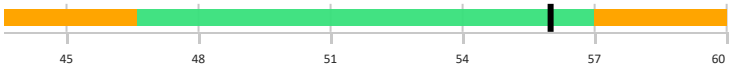
Massa grassa
Valore 21,2 kg (25,9 %)
Stato Sopra al normale



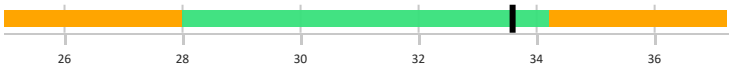
Massa magra
Valore 60,7 kg (74,1 %)
Stato Normale



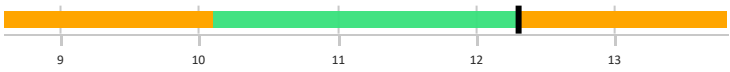
Massa muscolare
Valore 56 kg
Stato Normale



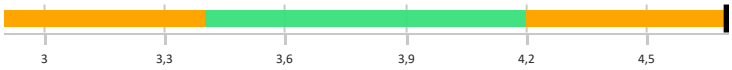
Massa muscolare scheletrica
Valore 33,6 kg
Stato Normale



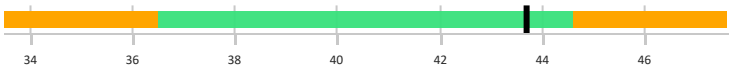
Proteine
Valore 12,3 kg
Stato Sopra al normale



Minerali
Valore 4,7 kg
Stato Sopra al normale

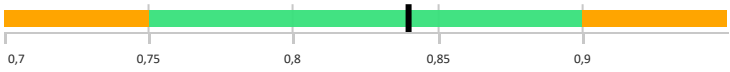


Acqua totale (TBW)
Valore 43,7 L
Stato Normale



Punteggio grasso viscerale
Valore 8
Stato Normale

Rapporto vita/fianchi (WHR)
Valore 0,84
Stato Normale



Legenda: Sopra/sotto il normale | Normale | Obesità viscerale liv. 1 | Obesità viscerale liv. 2

Dott. Marco Verdi
indirizzo
tel.: numero telefono - email: indirizzo email

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

MASSA GRASSA

S'intende la parte di adiposità contenuta nel corpo umano, nel sottocutaneo, nell'intramuscolare e nel viscerale. L'adiposità viscerale è considerata molto pericolosa per la salute e si concentra a livello dell'addome.

MASSA MAGRA

La massa magra è composta da proteine, minerali e acqua intra ed extracellulare.

MASSA MUSCOLARE SCHELETRICA

Il muscolo scheletrico è collegato alle ossa e il suo movimento di contrazione e rilassamento permette alle ossa di cambiare la propria posizione. Se le ossa costituiscono la parte passiva del movimento, i muscoli scheletrici sono la componente attiva, perché hanno la capacità di contrarsi sotto stimolo nervoso. In pratica il muscolo trasmette la propria forza alle ossa. Una persona ben allenata, come ad esempio un atleta, generalmente ha una buon livello di massa muscolare scheletrica. I muscoli hanno un ruolo molto importante poiché agiscono nel consumo di energia. Infatti, con l'incremento della massa muscolare, aumenta il consumo di energia che permette di ridurre i livelli di grasso corporeo in eccesso e di perdere peso in modo sano.

ACQUA TOTALE

L'acqua ha un ruolo essenziale in molti dei processi corporei ed è presente in ogni cellula, tessuto ed organo. Mantenendo una percentuale di acqua corporea totale corretta, si ha la certezza del corretto funzionamento del corpo. I livelli di acqua corporea oscillano in modo naturale durante il giorno e la notte. Pasti abbondanti, bevande alcoliche, ciclo mestruale, malattie, attività fisica e fare il bagno possono causare variazioni dei livelli di idratazione. Attraverso l'esame impedenziometrico Accuniq, il risultato che si ottiene è in relazione al peso corporeo totale ed è un elemento essenziale tra i vari componenti del corpo umano. Alla nascita la quantità di acqua totale nel corpo umano è molto maggiore rispetto a quella contenuta nell'adulto. Tenete inoltre presente che generalmente la percentuale di acqua corporea totale tenderà a diminuire con l'aumento della percentuale di grasso corporeo.

BMI

Body Mass Index o Indice di Massa Corporea (IMC) rappresenta un rapporto numerico per una valutazione dello stato ponderale della persona in relazione al peso e all'altezza. Questo indice numerico si usa spesso per una classificazione immediata e veloce del sovrappeso, normopeso o sottopeso (peso in kg/altezza in m^2). L'indice di normalità va da 18,5 a 25.

Classificazione: < 18,5: Sottopeso, 18,5 - 24,9: Normale, 25 - 29,9: Sovrappeso, 30 - 34,9: Obesità lieve, 35 - 39,9: Obesità moderata, > 40: Obesità grave.

GRASSO VISCERALE

Il grasso viscerale è il grasso presente nella cavità addominale interna, che circonda gli organi vitali nell'area del tronco (addominale). Le ricerche effettuate dimostrano che, anche se il peso e il grasso corporeo restano costanti, con l'invecchiamento, la distribuzione del grasso cambia e tende a spostarsi maggiormente nell'area del tronco. Con livelli sani di grasso viscerale si riduce il rischio di importanti malattie, come ad esempio cardiopatia ischemica, ipertensione e diabete di tipo II.

BMR

Basal Metabolic Rate o Metabolismo basale è il dispendio energetico di un soggetto a riposo, comprendente dunque l'energia necessaria per le funzioni metaboliche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso, ecc.). Quindi rappresenta la quantità di calorie necessarie al tuo corpo quando è a riposo.

ANALISI SEGMENTALE

L'analisi segmentale serve ad analizzare la distribuzione sia della massa grassa che della massa muscolare per segmenti corporei (braccio destro, braccio sinistro, gamba destra, gamba sinistra e tronco). Ciò è particolarmente utile per tenere sotto controllo l'equilibrio tra massa grassa e massa muscolare tra il lato destro e sinistro del corpo. Ove riportata, viene misurata anche l'acqua presente nei diversi segmenti corporei.

PARAMETRI ELETTRICI

	Freq. 5 kHz Impedenza	**Freq. 50 kHz** Impedenza	**Freq. 250 kHz** Impedenza
RA	247 ohm	226 ohm	134 ohm
LA	248 ohm	229 ohm	209 ohm
TR	27 ohm	25 ohm	23 ohm
RL	161 ohm	226 ohm	134 ohm
LL	162 ohm	149 ohm	133 ohm

Tutti i valori di impedenza sono espressi in ohm. LEGENDA TR: tronco, RL: gamba destra, LL: gamba sinistra, RA: braccio destro LA: braccio sinistro

Dott. Marco Verdi

indirizzo

tel.: numero telefono - email: indirizzo email