Mario Rossi

Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con Accuniq BC380

PARAMETRI DI MISURAZIONE

Sesso: Maschio	Età: 28 anni	Altezza: 181 cm

RISULTATI

Peso

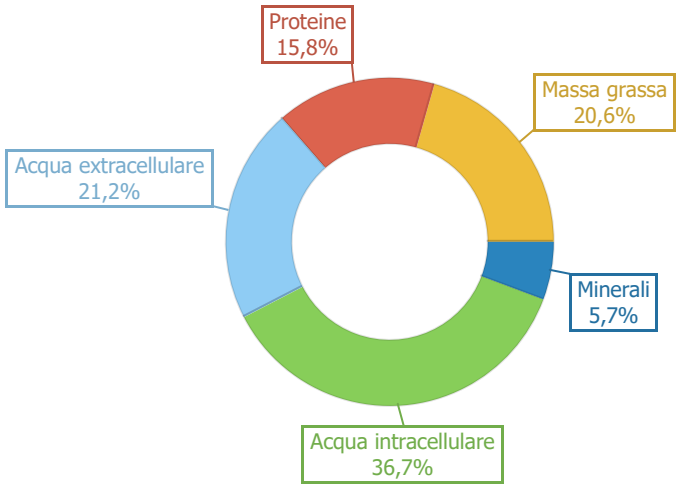
Peso	75,5 kg
Peso desiderabile	72,7 kg
Percentuale di sovrappeso	3,9 %

Indici

BMI	23
BMR	1.665 kcal
Punteggio grasso viscerale	7
Rapporto vita/fianchi (WHR)	0,84
Età metabolica	28 anni
Classificazione del fisico	Eccesso di massa grassa classe 1
FFMI - Indice di massa magra	18,3 kg/m²
SMI - Indice di massa muscolare scheletrica	7,8 kg/m²
ASMI - Indice di massa muscolare scheletrica appendicolare	14,1 %

Massa grassa	15,5 kg (20,6 %)
Massa magra	60 kg (79,4 %)
Massa muscolare	55,6 kg (73,6 %)
Massa muscolare scheletrica	33,4 kg (44,2 %)
Minerali	4,4 kg (5,7 %)
Acqua totale (TBW)	43,7 L (57,9 %)
Acqua extracellulare (ECW)	16 L (36,6 %)
Acqua intracellulare (ICW)	27,7 L (63,4 %)
ECW/TBW	36,6 %
Proteine	11,9 kg (15,8 %)
Massa cellulare	39,6 kg (52,5 %)
Grasso viscerale	2 kg
Circonferenza addominale	86,5 cm

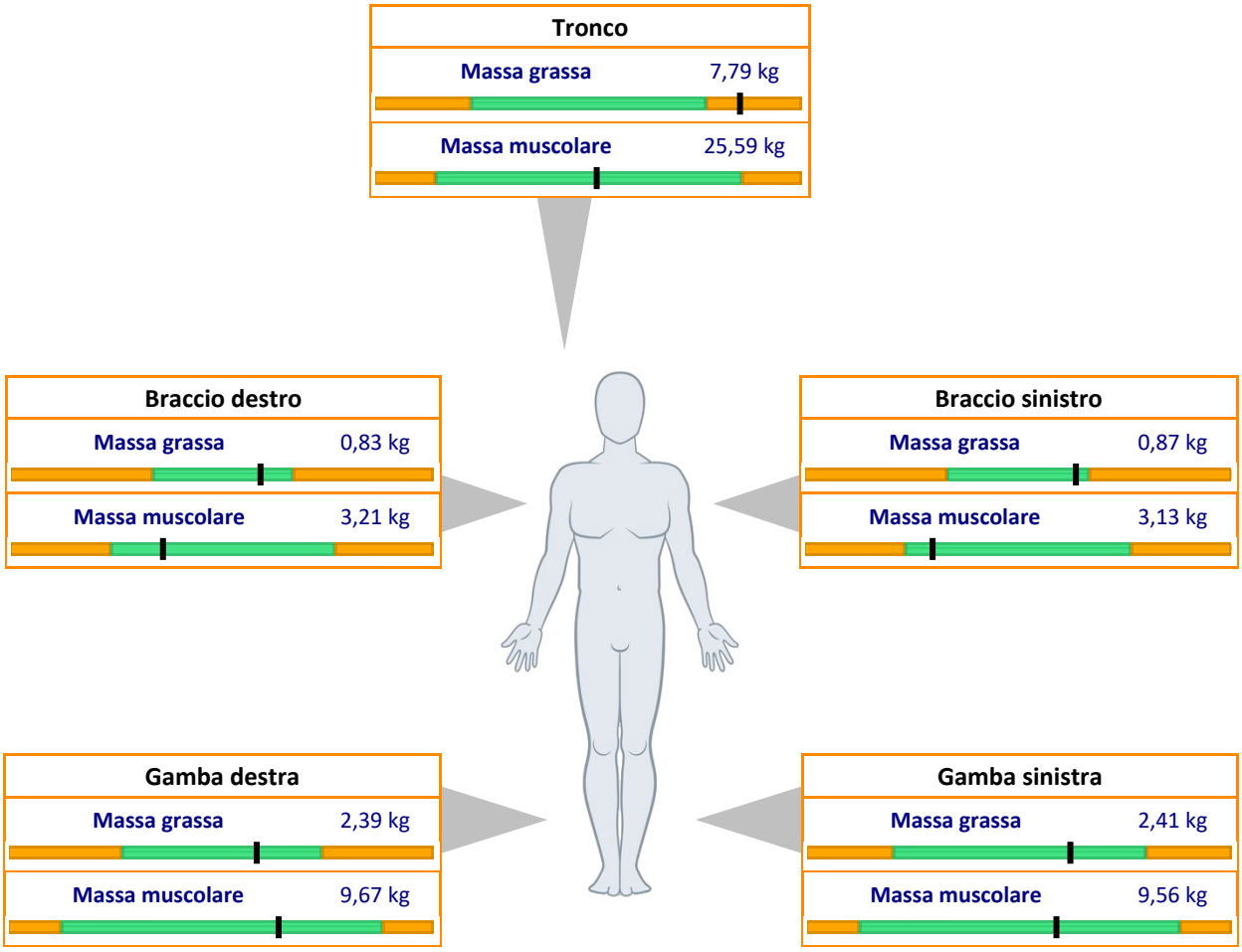
N.B.: Le percentuali di acqua extracellulare ed intracellulare sono riferite all'acqua totale; tutte le altre percentuali sono riferite al peso corporeo totale.



(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

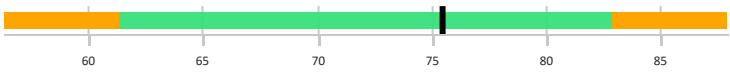
Bilanciamento muscolare arti inferiori

Destra Sinistra

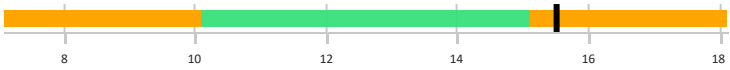
Dott. Marco Verdi
indirizzo
tel.: numero telefono - email: indirizzo email

ANALISI TOTAL BODY

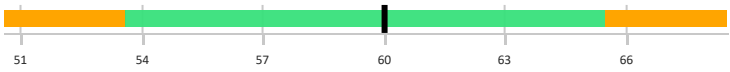
Peso
Valore 75,5 kg
Stato Normale



Massa grassa
Valore 15,5 kg (20,6 %)
Stato Sopra al normale



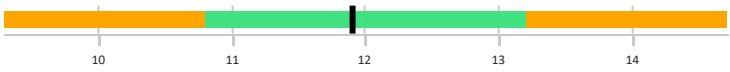
Massa magra
Valore 60 kg (79,4 %)
Stato Normale



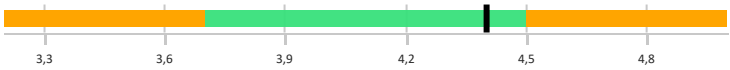
Massa muscolare
Valore 55,6 kg
Stato Normale

Massa muscolare scheletrica
Valore 33,4 kg
Stato Normale

Proteine
Valore 11,9 kg
Stato Normale

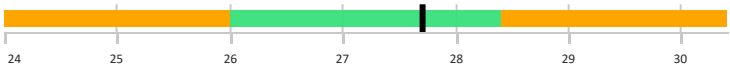


Minerali
Valore 4,4 kg
Stato Normale

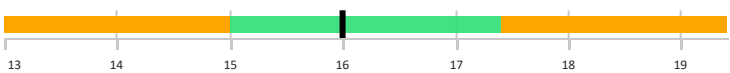


Acqua totale (TBW)
Valore 43,7 L
Stato Normale

Acqua intracellulare (ICW)
Valore 27,7 L
Stato Normale



Acqua extracellulare (ECW)
Valore 16 L
Stato Normale



Punteggio grasso viscerale
Valore 7
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.

L'acqua all'interno del nostro corpo si divide in acqua intracellulare e acqua extracellulare. L'acqua Intracellulare è quella che troviamo all'interno delle cellule, l'acqua Extracellulare è quella che si trova nella parte interstiziale (tra le cellule). Quando parliamo di ritenzione idrica, ad esempio, parliamo dell'acqua Extracellulare.

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	382 ohm	334 ohm	237 ohm
LA	402 ohm	352 ohm	314 ohm
TR	27 ohm	23 ohm	19 ohm
RL	320 ohm	334 ohm	237 ohm
LL	326 ohm	273 ohm	241 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