

## Maria Angelini

Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA

## PARAMETRI DI MISURAZIONE

Sesso: Femmina

Età: 36 anni

Altezza: 162 cm

## RISULTATI

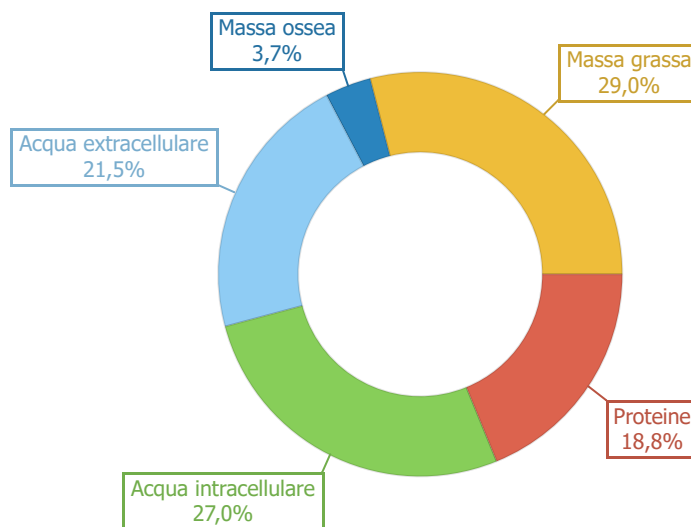
Peso	
Peso	65,2 kg
Peso ideale	57,7 kg
Percentuale di sovrappeso	13 %

Indici	
BMI	24,8
BMR	1.389 kcal
Punteggio grasso viscerale	4
Età metabolica	32 anni
Indice di sarcopenia	6,8 kg/m <sup>2</sup>
BSA	1,71 m <sup>2</sup>

Composizione Corporea	
Massa grassa	18,9 kg (29,0 %)
Massa magra	46,3 kg (71,0 %)
Massa muscolare	43,9 kg (67,3 %)
Massa ossea (ideale 2,4 kg)	2,4 kg (3,7 %)
Acqua totale (TBW)	31,6 kg (48,5 %)
Acqua extracellulare (ECW)	14 kg (44,3 %)
Acqua intracellulare (ICW)	17,6 kg (55,7 %)
ECW/TBW	44,3 %
Proteine	12,3 kg (18,8 %)
Massa muscolare scheletrica	23,6 kg (36,2 %)
Massa cellulare	29,9 kg (45,9 %)

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. / Dott.ssa

Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

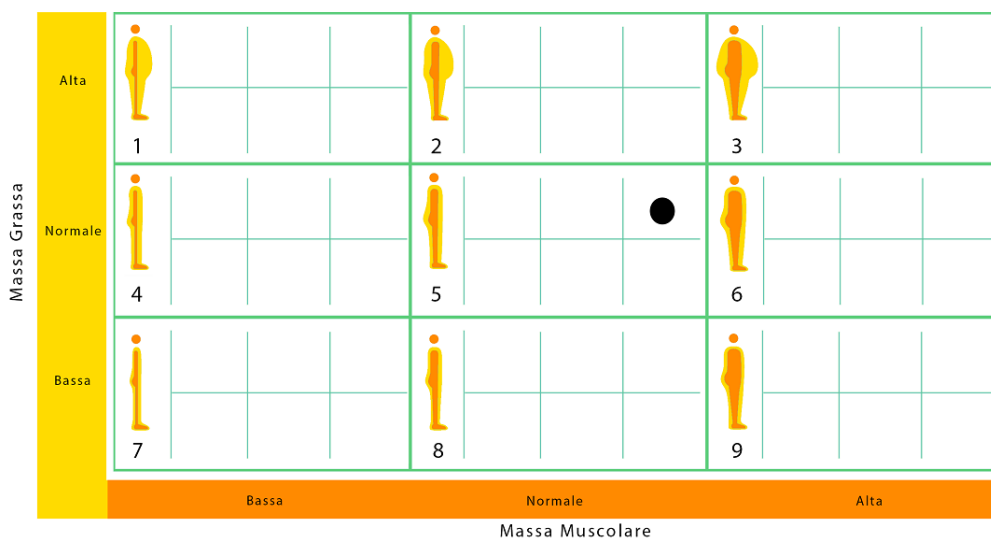
Email: email@email.it

**Maria Angelini**  
**Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA**

### CLASSIFICAZIONE DEL FISICO

Dalla presente analisi, la classificazione del fisico risulta:

**Standard (Immagine 5)**



Risultato	Tipo di fisico	Spiegazione
1	Sovrappeso latente	Grasso corporeo % elevato e massa muscolare ridotta
2	Sovrappeso	Grasso corporeo % elevato e massa muscolare moderata
3	Struttura robusta	Corporatura robusta, grasso corporeo % e massa muscolare elevati
4	Da potenziare	Grasso corporeo % medio e ridotta massa muscolare
5	Standard	Livelli medi di grasso corporeo % e massa muscolare
6	Standard e muscoloso	Grasso corporeo % medio e massa muscolare elevata
7	Magro	Grasso corporeo % basso e massa muscolare ridotta
8	Magro e muscoloso	Grasso corporeo % basso e massa muscolare adeguata
9	Molto muscoloso	Grasso corporeo % basso e massa muscolare elevata

**Dott. / Dott.ssa**

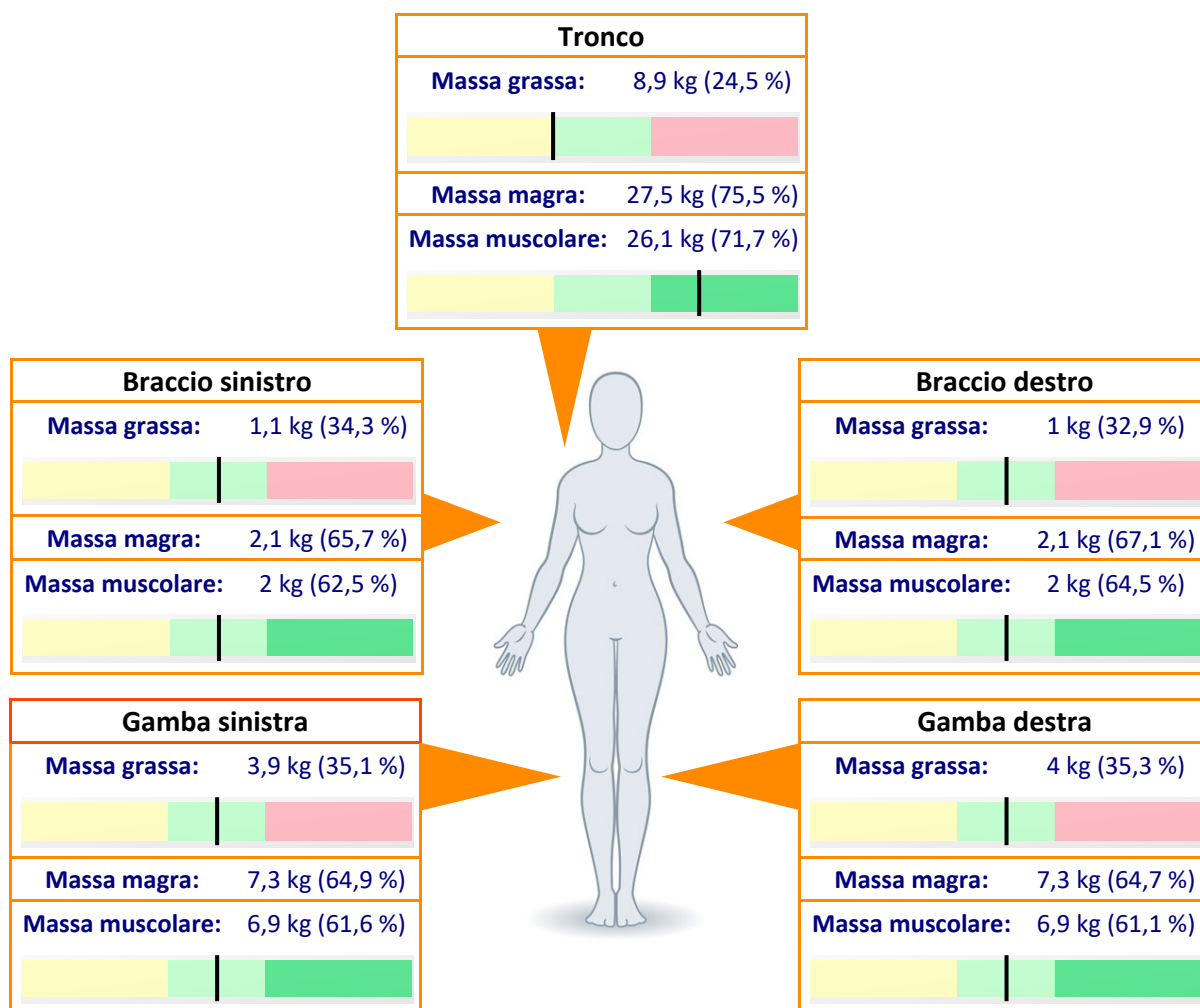
Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

Email: email@email.it

**Maria Angelini**  
**Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA**

**ANALISI SEGMENTALE**



**Massa grassa:**    ■ Basso    ■ Buono    ■ Alto  
**Massa muscolare:**    ■ Basso    ■ Buono    ■ Alto

*Le percentuali presenti nell'analisi segmentale sono riferite al peso totale del singolo segmento*

**Bilanciamento muscolare arti superiori**



**Bilanciamento muscolare arti inferiori**



**Dott. / Dott.ssa**

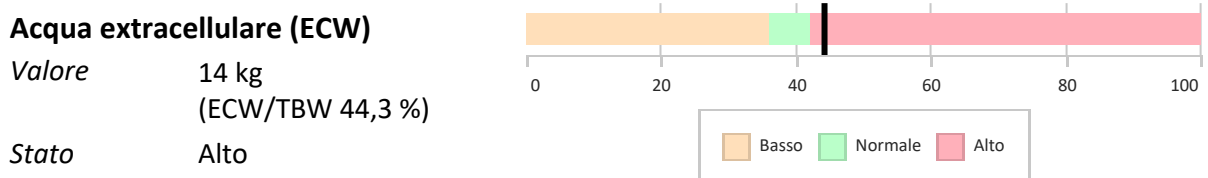
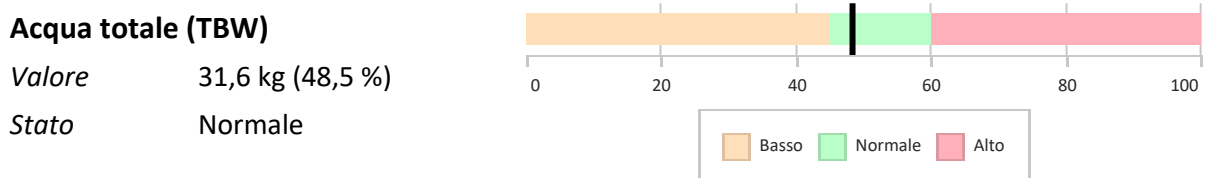
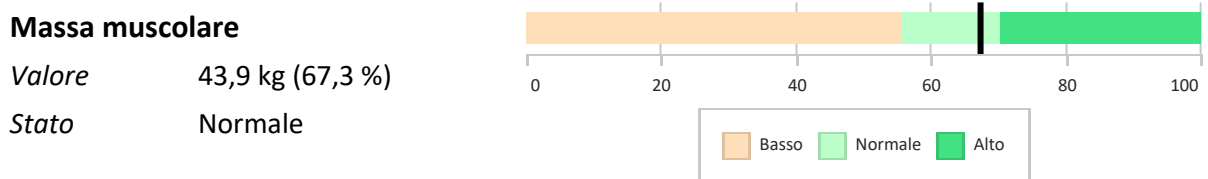
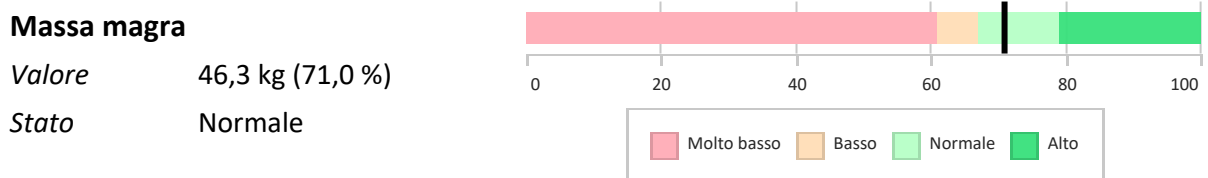
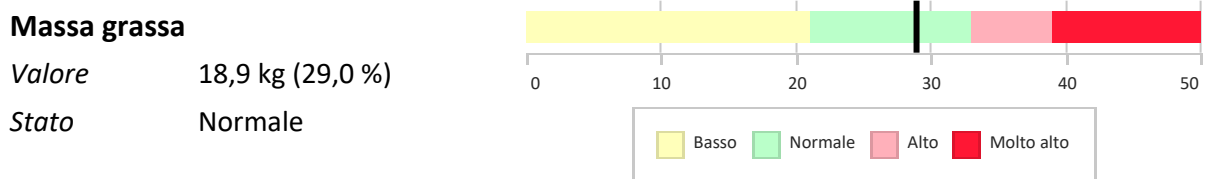
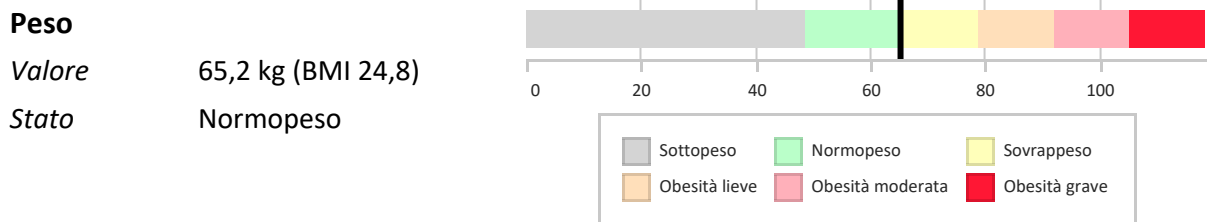
Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

Email: email@email.it

**Maria Angelini**  
**Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA**

**ANALISI TOTAL BODY**



Dott. / Dott.ssa  
 Indirizzo: Indirizzo - Città  
 Cellulare: cellulare  
 Email: email@email.it

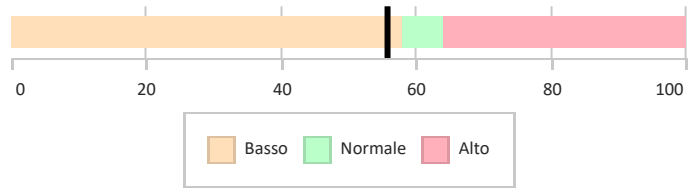
## Maria Angelini

### Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA

#### Acqua intracellulare (ICW)

Valore 17,6 kg  
(ICW/TBW 55,7 %)

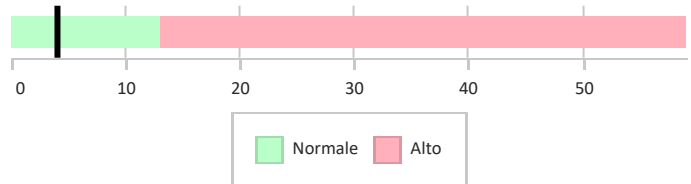
Stato Basso



#### Punteggio grasso viscerale

Valore 4

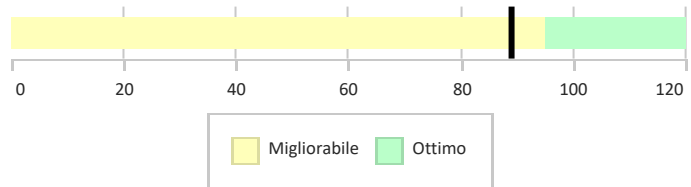
Stato Normale



#### Punteggio muscolare gambe

Valore 89

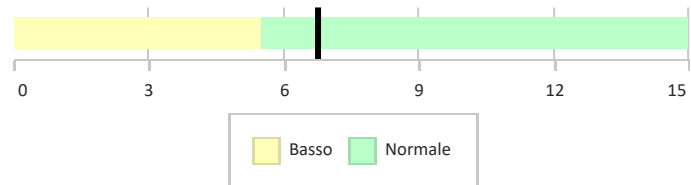
Stato Migliorabile



#### Indice di sarcopenia

Valore 6,8 kg/m<sup>2</sup>

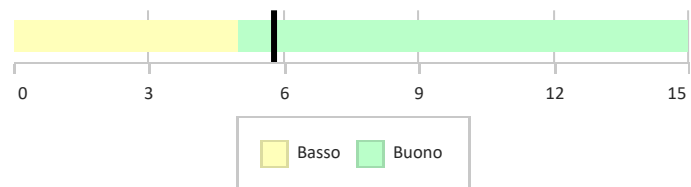
Stato Normale



#### Angolo di fase (50 kHz)

Valore 5,8 °

Stato Buono



Dott. / Dott.ssa

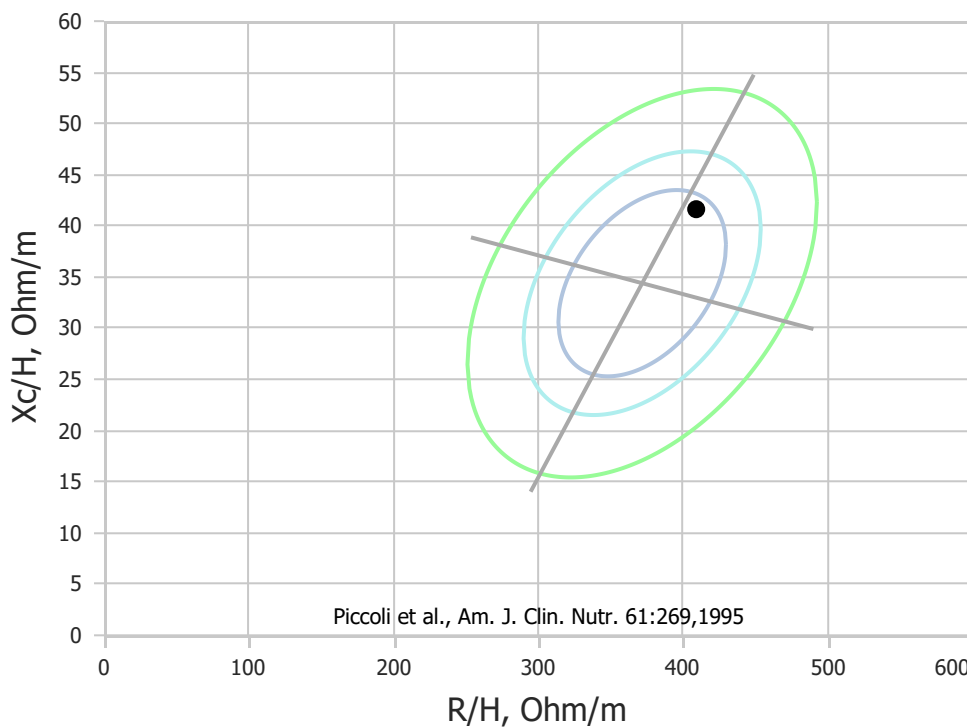
Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

Email: email@email.it

**Maria Angelini**  
**Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA**

**GRAFICO VETTORIALE**



Si tratta di un grafico basato sull'analisi della correlazione tra R/H (Resistenza/altezza) e Xc/H (Reattanza/altezza)

**PARAMETRI ELETTRICI**

	5 kHz		50 kHz		250 kHz		Angolo di fase 50 kHz
	Resistenza	Reattanza	Resistenza	Reattanza	Resistenza	Reattanza	
H-L	752,7	35,7	662,9	67,3	597,6	66,6	5,8 °
RL	301,4	14	262,8	27,7	237,2	20,5	6 °
LL	306,9	16,6	264,4	28,6	238,9	20,8	6,2 °
RH	410	20,3	360,4	40,7	321,3	54	6,4 °
LH	413,6	15,8	369	37,7	330,8	49,9	5,8 °
L-L	608,6	31,2	525,2	58	470,7	42,1	6,3 °

Tutti i valori di resistenza e reattanza sono espressi in ohm

LEGENDA H-L: mano - gamba, RL: gamba destra, LL: gamba sinistra, RH: braccio destro LH: braccio sinistro, L-L: gamba - gamba

**Dott. / Dott.ssa**

Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

Email: email@email.it

## Maria Angelini

**Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA**

### INTERPRETAZIONE SINTETICA DEI RISULTATI E TERMINOLOGIA

#### 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 muscoli, ossa 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 un 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 TANITA, 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
- 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.

**Dott. / Dott.ssa**

Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

Email: email@email.it

## Maria Angelini

### Analisi della composizione corporea - Report ottenuto con TANITA MC-780MA

#### 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<sup>2</sup>). L'indice di normalità va da 18,5 a 25.

BMI	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

#### PUNTEGGIO 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.

L'Analizzatore della composizione corporea Tanita fornirà un indice del grasso viscerale da 1 a 59.

- Livello da 1 a 12: indica un livello sano di grasso viscerale.
- Livello da 13 a 59: indica un livello eccessivo di grasso viscerale.

#### 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. È molto importante monitorare i cambiamenti nella distribuzione del grasso corporeo e della massa muscolare.

**Dott. / Dott.ssa**

Indirizzo: Indirizzo - Città

Cellulare: cellulare

Email: email@email.it