

DONNA GALL_2 (DG): Report Composizione corporea



Control test

Base

Sesso Femminile
 Età 30
 Data di nascita 01/01/93
 Data esame 24/01/23

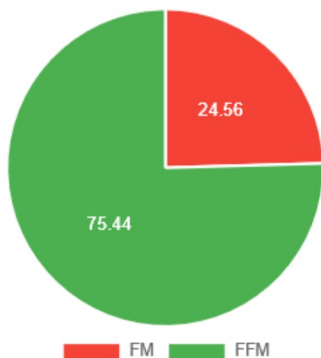
Misure

Altezza, cm 171
 Peso, kg 60.0
 Diametro Fianchi, cm 23.64
 Diametro Polpaccio, cm 10.79
 Diametro Addome, cm 19.73
 Diametro Torace, cm 20.84
 Diametro Coscia, cm 17.68
 Rapporto vita/altezza, 37.76%

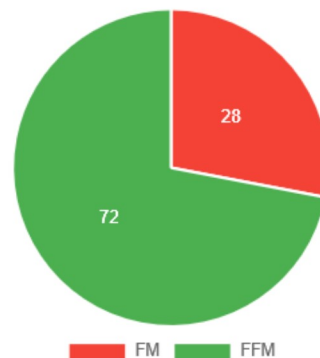
Stime

Parametro	Valore	Riferimento
Massa Grassa (FM), kg	14.73	12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 42
Massa Magra (FFM), kg	45.27	44 48 52 56 60 64 68 72 76 80
Massa Grassa Addominale, kg	1.19	
FM, %	24.56%	24 25 26 27 28 29 30 31 32
FFM, %	75.44%	68 69 70 71 72 73 74 75 76
FMI, kg/m	5.04	
FFMI, kg/m	15.48	
Indice di Massa Corporea (BMI), kg/m ²	20.52	18 20 22 24 26
Metabolismo Basale (BMR), kcal	1,479.35	
Acqua Totale (TBW), kg	33.04	

Valori stimati



Valori medi



Le zone in verde dei grafici a torta indicano le finestre minime e massime di normalità, mentre le estremità in rosso evidenziano la presenza di valori fuori norma.

I grafici a torta aiutano a confrontare le stime di Massa Grassa e Massa Magra di questo test rispetto ai valori di riferimento, su modello funzionale a due compartimenti. (Massa Magra + Massa Grassa = Peso Corporeo).

I valori in litri di acqua totale (TBW) sono ricavati estrapolando il contenuto idrico (Idratazione) dalla Massa Magra, ipotizzando la presenza di uno stato normale e fisso del 73%. Qualora si avesse un sospetto di idratazione fuori norma (ossi di ipo o iper idratazione) suggeriamo eseguire una ulteriore valutazione con metodi specifici che rilevano i fluidi corporei.

Negli stati normali di idratazione il contenuto di acqua nella massa magra del 73% è sua volta suddiviso in acqua intra ed extra cellulare, le cui normali proporzioni sono rispettivamente del 40% (ICW) e 60% (ECW). Nel vostro caso i fluidi intra ed Extra cellulari sono stimate essere:

ICW: 60% di TBW o 19.83L

ECW: 40% di TBW o 13.22L

Note

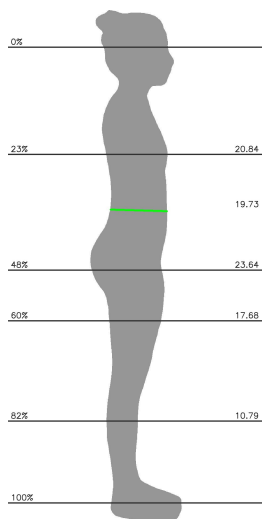
Confronto

Primo esame

24/01/23 11:54

Massa grassa addominale: 1.19kg

Rapporto vita/altezza: 37.76

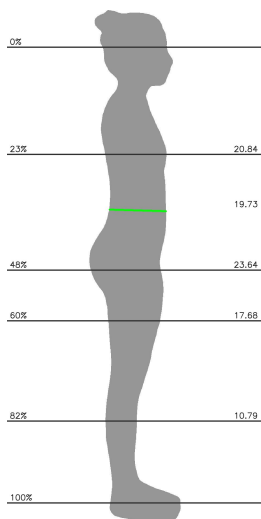


Esame corrente

24/01/23 11:54

Massa grassa addominale: 1.19kg

Rapporto vita/altezza: 37.76



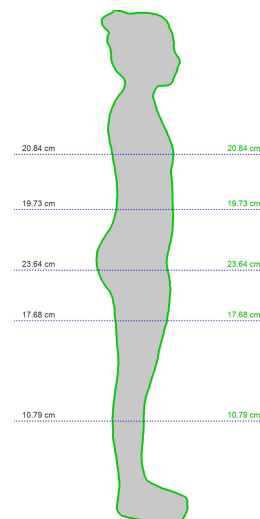
Confronto

● Primo esame

● Esame corrente

Massa grassa addominale: 0.00

Rapporto vita/altezza: 0.00



Glossario

BMR (acronimo internazionale di Basal Metabolic Rate ovvero Metabolismo Basale)

Il Metabolismo Basale rappresenta l'energia necessaria ogni 24 ore, espressa in chilocalorie (kcal), per mantenere le funzioni metaboliche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso, ecc.). Rappresenta anche l'apporto calorico minimo per sostenere la Massa Magra a riposo. Tuttavia, si deve tenere presente che il Metabolismo Basale è stimato sulla presunzione che la situazione metabolica sia normale. Infatti, in stati di metabolismo alterato è opportuno misurare il consumo di ossigeno attraverso la calorimetria. Il Metabolismo Basale è più elevato negli uomini rispetto alle donne, si riduce con l'età ed è direttamente proporzionale alla massa magra del soggetto. Quindi, aumentando la tua massa magra aumenti la quantità di calorie che bruci ogni giorno. Ulteriori calorie consumate durante specifiche attività fisiche dovranno essere stimate e aggiunte al metabolismo basale, in fase di formulazione del quantitativo nutrizionale. A tal proposito è utile ricordare che il fabbisogno calorico quotidiano è la somma delle kcal provenienti dal Metabolismo Basale e di TEE (Total Energy Expenditure), ovvero l'energia spesa nelle attività fisiche.

FFM (acronimo internazionale di Fat Free Mass ovvero massa alipidica = Massa Magra)

Componente metabolicamente attiva che comprende, oltre ai muscoli che ne rappresentano circa l'80%, anche lo scheletro. Massa di cui il corpo umano dovrebbe esserne dotato in abbondanza. Essa è espressa in valori assoluti (kg) e in valori relativi (percentuale del peso corporeo). Grazie alla stima accurata della massa magra, essendo essa la componente metabolicamente attiva del corpo umano, viene stimato il metabolismo a riposo e il relativo consumo calorico in esercizio. Una buona forma fisica presuppone un valore di FFM del 77/85%, in relazione all'età del soggetto e al sesso, rispetto al peso corporeo.

FM (acronimo internazionale di Fat Mass ovvero Massa Grassa)

Componente che costituisce il deposito di energia dell'organismo. La Massa Grassa è un composto costituito da glicerolo, una sostanza formata dagli acidi grassi utilizzata come concentrato di energia per i muscoli. Essa è espressa in valori assoluti (kg) e in valori relativi (percentuale del peso corporeo). Una certa quantità di grasso è necessaria sia come riserva energetica sia per il corretto svolgimento dei processi vitali. Un'altra piccola quantità, denominata grasso essenziale, ha una funzione di protezione degli organi interni. Una buona forma fisica presuppone un valore di FM del 15-23% rispetto al peso corporeo, età del soggetto. E' importante che questo accumulo non oltrepassi i limiti fisiologici.

Massa grassa addominale

La Massa Grassa Addominale rappresenta i tessuti grassi compresi fra la seconda e la quinta vertebra lombare (Tratto L2-L5)

Rapporto addome/altezza

Il Rapporto addome/altezza, ovvero il diametro addominale rapportato all'altezza, è un indice idoneo ad identificare la normalità di distribuzione del grasso addominale oltre ad essere un indicatore di fattori di rischio di tipo cardio vascolare o di sindrome metabolica.

TBW (acronimo internazionale di Total Body Water ovvero Acqua Corporea Totale)

Rappresenta il principale componente del nostro organismo, considerando che la massa magra ne contiene circa il 73%. È il compartimento che rappresenta i fluidi corporei totali presenti nel corpo. Essa è espressa in valori assoluti (litri) e in valori relativi (percentuale del peso corporeo). Questo compartimento tende a diminuire con l'età, a causa della perdita fisiologica di Massa Magra.

Percentili per gli indici FFM e FM stratificati per sesso e per età

Età (y)	P5		P10		P25		P50		P75		P90		P95	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Indice di Massa Magra (kg)														
18-34	16.8	13.8	17.2	14.1	18.0	14.7	18.9	15.4	19.8	16.2	20.5	17.1	21.1	17.6
35-54	17.2	14.4	17.6	14.7	18.3	15.3	19.2	15.9	20.1	16.7	21.1	17.5	21.7	18.0
55-74	17.0	14.1	17.6	14.6	18.4	15.4	19.4	16.2	20.3	17.4	21.1	18.4	22.1	19.0
>75	16.6	12.9	16.9	13.7	17.6	14.7	18.5	15.9	19.4	17.0	20.9	18.1	21.2	18.7
Indice di Massa Grassa (kg)														
18-34	2.2	3.5	2.5	3.9	3.2	4.6	4.0	5.5	5.0	6.6	6.1	7.8	7.0	8.7
35-54	2.5	3.4	2.9	3.9	3.7	4.8	4.8	5.9	6.0	7.3	7.2	8.8	7.9	9.9
55-74	2.8	4.5	3.4	5.4	4.3	6.5	5.7	8.3	7.2	10.3	8.4	12.0	9.3	13.5
>75	3.7	4.9	4.3	5.6	5.2	7.5	6.4	9.3	7.6	11.4	9.0	13.5	10.1	14.3