

Informazioni del cliente:

- **Nome e Cognome:** Giulia Cibirolì
- **Età:** 26 anni
- **Peso:** 56.0 kg

Analisi Dettagliata dell'Esame Bioimpedenziometrico

Dati Anagrafici e Antropometrici del Paziente

- **Età:** 26 anni
- **Sesso:** Femmina
- **Altezza:** 168 cm
- **Peso:** 56 kg
- **Morfotipo rilevato:** Normopeso
- **Stile di Vita:** Attivo (Active)
- **Abitudini Alimentari:** Onnivore
- **Formula Utilizzata:** Formule Genova

Analisi della Composizione Corporea e Indicatori di Rischio

Parametro	Valore Paziente	Range di Riferimento	Commento
BMI (Indice di Massa Corporea)	19.84 kg/m²	20 - 25 kg/m²	Leggermente sottopeso. Il valore è di poco inferiore al limite minimo del range di normalità.

Parametro	Valore Paziente	Range di Riferimento	Commento
WHR (Rapporto Vita/Fianchi)	0.898	Per le donne: <0.80 desiderabile, <0.85 basso rischio	RISCHIO MOLTO ALTO. Un valore di 0.898 indica una distribuzione del grasso di tipo androide (addominale), associata a un aumentato rischio cardiovascolare e metabolico. Questo è un dato significativo su cui intervenire.
Morfologia Costituzionale	Brevilinea	-	Indicazione sulla struttura ossea e proporzioni corporee.
Biotipo	LONG_ANDROID_INTRO	-	Suggerisce una costituzione longilinea con tendenza all'accumulo di grasso a livello addominale.
TBW (Acqua Corporea Totale)	47.738 L (85.2% del peso corporeo)	% Peso: 40 - 60% (tipico per donne 50-60%)	VALORE ESTREMAMENTE ALTO. L'acqua corporea totale costituisce l'85.2% del peso corporeo, un valore significativamente superiore ai range di riferimento. Questo dato necessita di approfondimento: potrebbe indicare una severa ritenzione idrica, oppure essere una caratteristica specifica delle formule utilizzate o della misurazione. Si consiglia verifica e monitoraggio.
ECW/TBW (Acqua Extracellulare / Acqua Totale)	34.96%	39% - 41%	Leggermente al di sotto del range. Indica una proporzione di acqua extracellulare leggermente

Parametro	Valore Paziente	Range di Riferimento	Commento
			inferiore rispetto al totale, a favore di quella intracellulare.
ICW/TBW (Acqua Intracellulare / Acqua Totale)	65.04%	58% - 60%	Leggermente al di sopra del range. Indica una proporzione di acqua intracellulare leggermente superiore. Insieme al dato ECW/TBW, suggerisce una buona idratazione cellulare, ma il contesto del TBW totale elevato rende questa interpretazione complessa.
FFM (Massa Magra)	46.806 kg (83.58% del peso corporeo)	% Peso: 76% - 81%	Elevata. La paziente presenta una percentuale di massa magra superiore al range di riferimento, il che è positivo.
FM (Massa Grassa)	9.194 kg (16.42% del peso corporeo)	% Peso: 21% - 27%	Bassa. La percentuale di massa grassa è inferiore al range ottimale, indicando una ridotta adiposità generale. Questo contrasta con il dato del WHR, suggerendo una localizzazione specifica del grasso.
MM (Massa Muscolare)	32.583 kg (58.18% del peso corporeo)	Kg: 30 - 45 kg (indicativo)	Buona. La massa muscolare in kg rientra nei valori attesi e la sua percentuale sul peso corporeo è elevata, contribuendo positivamente alla FFM.
MMI (Indice di Massa Muscolare)	11.54 kg/m²	(> 7.0 kg/m² per donne	Ottimo. Indica una buona quantità di muscolo in relazione all'altezza.

Parametro	Valore Paziente	Range di Riferimento	Commento
		indica buona muscolatura)	
BCM (Massa Cellulare Corporea)	22.067 kg (39.41% del peso corporeo)	% Peso: 38% - 42%	Nella norma. La massa metabolicamente attiva del corpo è nei range.
BCMI (Indice di Massa Cellulare Corporea)	7.82 kg/m²	7 - 10 kg/m²	Nella norma. Indica una quantità adeguata di massa cellulare per l'altezza.
Na/K (Scambio Sodio/Potassio)	0.998	0.85 - 1.00	Nella norma, ma al limite superiore. Valori più bassi sono generalmente preferibili, indicando una migliore funzionalità della membrana cellulare. Un valore vicino a 1.00 o superiore può indicare stress cellulare.
VFAT (Grasso Viscerale Stimato)	61.99 (scala 0-90)	0 - 90 (specifico del dispositivo)	Nel range, ma da monitorare. Sebbene rientri nel range fornito, un valore di 61.99 su una scala fino a 90 potrebbe indicare un livello di grasso viscerale non trascurabile, specialmente in considerazione dell'elevato WHR. La scala specifica e i suoi cut-off di rischio andrebbero chiariti.
Angolo di Fase (PA @ 50 kHz)	5.291°	Tipico per età/sexo: 5.5° - 7.5° (indicativo)	Borderline/Basso. Un angolo di fase di 5.291° è al limite inferiore o leggermente al di sotto dei valori ottimali per una donna di 26 anni. Può indicare una ridotta integrità o densità cellulare.

Metabolismo Basale e Dispendio Energetico

- **Metabolismo Basale (BMR - GSalus2):** 1307 kcal/giorno (valori simili con altre formule: Miffling 1319 kcal, Harris-Benedict 1380 kcal)
- **Dispendio Energetico Totale Stimato (LAF):** 2147 kcal/giorno (basato su stile di vita "Attivo")
- **Fabbisogno Idrico Stimato:** 1.68 Litri/giorno

Stato di Salute Generale e Conclusioni

L'esame bioimpedenziometrico della paziente mostra un quadro complesso. Da un lato, si evidenziano aspetti positivi come una **elevata massa magra (FFM)** e **massa muscolare (MM, MMI)**, e una **bassa percentuale di massa grassa (FM) totale**. Anche la **massa cellulare corporea (BCM, BCMI)** è nei range di normalità.

Tuttavia, emergono alcune criticità importanti:

1. **Rapporto Vita/Fianchi (WHR) Molto Alto:** Questo è l'indicatore più preoccupante, suggerendo un accumulo di grasso a livello addominale (conformazione "androide" o "a mela"), che è un fattore di rischio significativo per patologie cardiovascolari e metaboliche, indipendentemente dal BMI o dalla FM totale.
2. **Acqua Corporea Totale (TBW) Estremamente Elevata:** Il valore dell'85.2% del peso corporeo è insolitamente alto e necessita di un'attenta valutazione. Potrebbe essere legato a ritenzione idrica significativa, a peculiarità delle formule di calcolo utilizzate ("Formule Genova") per questo specifico paziente, o a un errore di misurazione. La distribuzione dei fluidi (ECW/TBW leggermente bassa, ICW/TBW leggermente alta) suggerisce che l'eccesso di acqua potrebbe essere prevalentemente intracellulare, un pattern atipico per l'edema comune. Questo dato va approfondito con il clinico.
3. **Angolo di Fase (PA50) Borderline/Basso:** Questo valore può riflettere una non ottimale integrità delle membrane cellulari o una densità cellulare inferiore alle aspettative per l'età.
4. **BMI Leggermente Sottopeso:** Sebbene la composizione corporea mostri una buona massa muscolare, il peso totale è al limite inferiore.
5. **Grasso Viscerale (VFAT):** Pur rientrando nel range fornito, il valore non è trascurabile e, insieme all'alto WHR, merita attenzione.

Aspetti su cui è Necessario Lavorare e Raccomandazioni

1. **Gestione del Grasso Addominale (WHR e VFAT):**

- Priorità assoluta. Nonostante la bassa massa grassa generale, la sua localizzazione addominale è un rischio.
- Si raccomanda un programma nutrizionale mirato alla riduzione del grasso viscerale, che potrebbe includere una dieta equilibrata con controllo dell'apporto di zuccheri semplici, grassi saturi e trasformati, e un adeguato apporto di fibre.
- L'attività fisica dovrebbe includere esercizi cardiovascolari e allenamenti di forza per migliorare ulteriormente la composizione corporea e il metabolismo.

2. Approfondimento del Dato TBW (Acqua Corporea Totale):

- È cruciale comprendere l'origine di questo valore estremamente elevato. Si consiglia di:
 - Ripetere la misurazione BIA, assicurandosi della corretta preparazione del paziente (idratazione, digiuno, ecc.).
 - Valutare clinicamente la presenza di edemi o altre condizioni che possano giustificare ritenzione idrica.
 - Discutere con il fornitore del dispositivo BIA o con esperti l'interpretazione di tali valori nel contesto delle "Formule Genova".
- Monitorare l'apporto di sodio e l'idratazione quotidiana (il fabbisogno stimato è 1.68L, ma potrebbe necessitare di aggiustamenti in base alla situazione).

3. Miglioramento dell'Angolo di Fase (PA50):

- Una dieta ricca di antiossidanti (frutta, verdura), acidi grassi essenziali omega-3 e proteine di alta qualità può contribuire a migliorare la salute cellulare.
- L'allenamento costante e un adeguato riposo sono altresì importanti.

4. Mantenimento della Massa Muscolare:

- Continuare con un adeguato apporto proteico e con l'esercizio fisico, in particolare l'allenamento di resistenza, per preservare e potenziare la preziosa massa magra e muscolare.

5. Monitoraggio del BMI:

- Sebbene non sia il parametro principale su cui focalizzarsi data la buona FFM, un leggero aumento di peso, se derivante da massa muscolare o da un bilanciamento dei fluidi, potrebbe essere benefico.

6. Valutazione dello Scambio Na/K:

- Cercare di ottimizzare questo rapporto attraverso una dieta ricca di potassio (verdure a foglia verde, frutta, legumi) e moderata in sodio.

In sintesi, la paziente presenta una buona base di massa magra ma con segnali di allarme significativi per quanto riguarda la distribuzione del grasso corporeo e, soprattutto, l'equilibrio idrico. Un approccio mirato e un attento monitoraggio sono fondamentali.

Nota: Questa analisi si basa sui dati forniti. Si raccomanda sempre di integrare questi risultati con una valutazione clinica completa da parte di un professionista sanitario.