

# **Informe de Composición Corporal**



Sábado, 21 de Noviembre de 2009

**FRANCO PARENTI**  
GLOBAL FITNESS

C/ Calvo Sotelo nº 3 - 1º Drcha  
39001 Santander

699 060121 francoparenti@hotmail.com [www.francoparenti.es](http://www.francoparenti.es)

# Informe de Composición Corporal

FRANCO PARENTI  
GLOBAL FITNESS

Sábado, 21 de Noviembre de 2009

Informe Personalizado para [REDACTED]

## Análisis de la Composición Corporal

### Grasa Corporal

El análisis corporal por el método de la Impedancia Bioeléctrica o BIA de Tanita para determinar los compartimentos corporales indica que su cantidad de Grasa Corporal en relación a su peso actual de 87,5 Kg. es del **20,8%** lo que equivale a una cantidad de **18,2 Kg.** Fisiológicamente esta cifra le sitúa en un rango considerado como **Alto**.

Comparando el porcentaje de su Grasa Corporal, que es del **20,8%**, con el valor recomendado para una persona de su mismo sexo y edad que es del 14%, se observa que **supera** usted dicho valor en un **7%**.



#### ¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL?

El Porcentaje de grasa corporal es la cantidad de grasa corporal expresada como una proporción del peso corporal. Se ha demostrado que la reducción de los niveles excesivos de grasa corporal disminuye el riesgo de ciertas enfermedades tales como la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer.

### Agua Corporal Total

Otro de los compartimentos valorados por el BIA es el Agua Corporal Total y que incluye los líquidos corporales situados dentro y fuera de las células (agua extra e intracelular). Este compartimento forma parte del denominado Masa Libre de Grasa descrito anteriormente.

El valor obtenido en su caso con el análisis efectuado es que el 60,46% de su peso son líquidos corporales lo que equivale a 52,9 Kg.

El valor medio de referencia para este compartimento se establece en los hombres entre el 49,7 y el 64% del peso total.

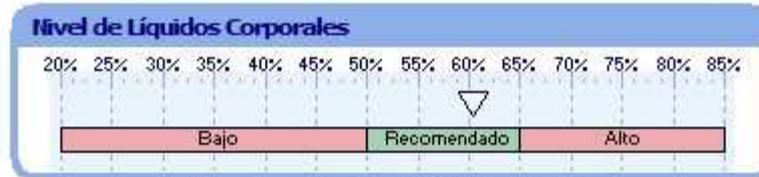
De ello se deduce que se encuentra usted **dentro** de los valores recomendados.

*Importante: Tenga presente que la cantidad de Agua Corporal Total, fluctúa a lo largo del día continuamente y con ello el resto de compartimentos. Por tanto dependiendo de su situación hídrica en el momento del análisis tales fluctuaciones pueden provocar valores ligeramente anormales sin que ello implique que tenga un déficit o un exceso debido a que es una situación transitoria. Solo a través de diversos análisis diferidos en el tiempo y a la interpretación evolutiva de los mismos se podrá determinar si los compartimentos estudiados están o no fuera de rango.*

# Informe de Composición Corporal

FRANCO PARENTI  
GLOBAL FITNESS

Sábado, 21 de Noviembre de 2009



Basado en estudios de "Gallagher et al."

## ¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL TOTAL?

Porcentaje de agua corporal total es la cantidad total de líquido que hay en el cuerpo expresada como porcentaje de su peso total.

El agua desempeña un papel vital en muchos de los procesos corporales, y se encuentra en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. El mantenimiento de un porcentaje adecuado de agua corporal total garantizará que el cuerpo funcione de manera eficiente, y reducirá el riesgo de aparición de los trastornos de salud asociados. Los niveles de agua del cuerpo fluctúan naturalmente a lo largo del día. De hecho, el cuerpo tiende a deshidratarse después de una larga noche y se observan diferencias en la distribución de fluidos entre el día y la noche. Ingerir grandes cantidades de comida, beber alcohol, menstruar, enfermarse, hacer ejercicio y bañarse puede provocar variaciones en los niveles de hidratación.

El porcentaje de agua corporal debe servir de guía, y no debe ser utilizado específicamente para determinar el porcentaje de agua corporal total absoluto recomendado.

El porcentaje de agua corporal total tenderá a disminuir a medida que el porcentaje de grasa corporal aumente. Una persona que tenga un alto porcentaje de grasa corporal puede estar por debajo del porcentaje del nivel de agua corporal medio. A medida que pierda grasa corporal, el porcentaje de agua corporal total deberá acercarse gradualmente a los niveles típicos indicados anteriormente.

## Masa Grasa por Segmentos

El estudio por segmentos mediante la técnica BIA de su Masa Grasa determina que su distribución corporal es como sigue:

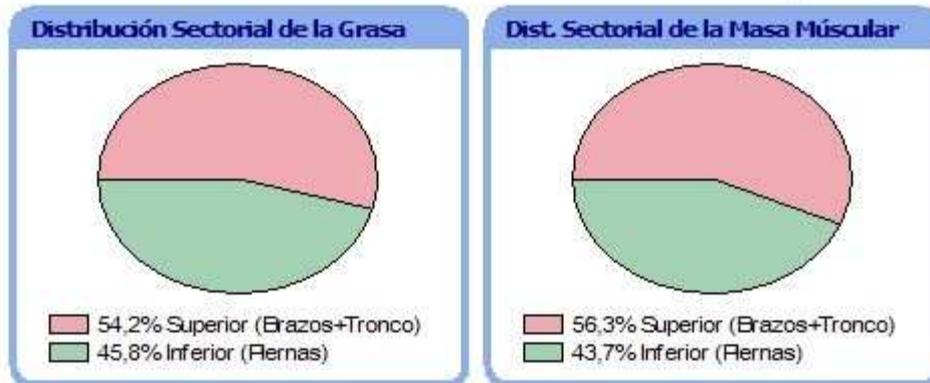
Segmento	% Grasa	Kg. Grasa	% Grasa Corporal
Tronco	18,8%	9,0 Kg	49,5%
Brazo Derecho	17,2%	0,9 Kg	4,9%
Brazo Izquierdo	17,5%	0,9 Kg	4,9%
Pierna Derecha	14,4%	2,1 Kg	11,5%
Pierna Izquierda	15,7%	2,3 Kg	12,6%

De ello se deduce que tiene usted un porcentaje medio de la grasa corporal situada mayormente en la zona sectorial **superior**, es decir en brazos, tronco y abdomen. En concreto el **54,2%**. El resto, el **45,8%** en la zona sectorial **inferior**, es decir en piernas, muslos y caderas.

# Informe de Composición Corporal

FRANCO PARENTI  
GLOBAL FITNESS

Sábado, 21 de Noviembre de 2009



## Metabolismo Basal

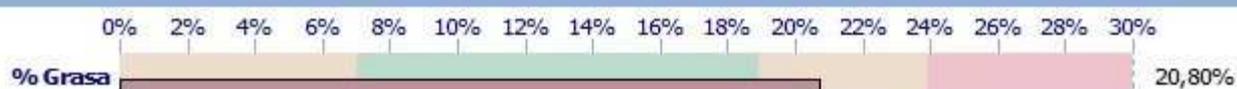
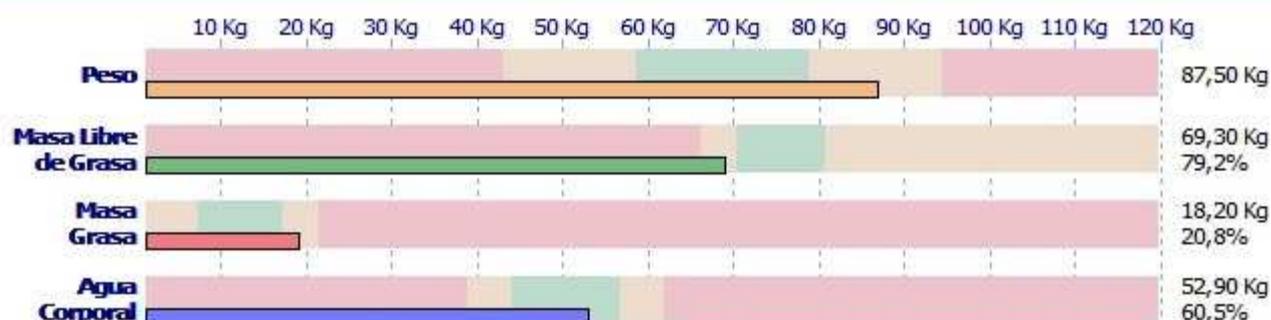
El resultado facilitado por el instrumento TANITA indica que su metabolismo basal es de **2.132 kCal**.

### ¿QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL (MB) O TASA METABÓLICA BASAL?

El MB es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita para funcionar eficientemente en reposo, incluyendo los órganos del sistema respiratorio y circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos. Usted quema calorías independientemente de la actividad que esté realizando, incluso cuando duerme. Aproximadamente un 70 % de las calorías que se consumen diariamente son utilizadas para el metabolismo basal. Durante la actividad física se quema energía y será mayor cuanto más vigorosa sea dicha actividad, mayor será la cantidad de calorías que se queme. Ello se debe a que el músculo estriado (que representa aproximadamente un 40% del peso corporal) funciona como un motor y utiliza una gran cantidad de energía. El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de músculos que usted tenga; el aumento de la masa muscular ayuda al metabolismo basal.

Tener un metabolismo basal más elevado aumentará la cantidad de calorías quemadas y ayudará a reducir la cantidad de grasa corporal. En cambio un metabolismo basal bajo hará que resulte más difícil perder grasa corporal y peso total en general.

Paciente	Fecha	Edad	Altura	M. Basal
	14/11/2009	27 Años	178 cm	2.132 kCal



■ Normales   
 ■ Desviado   
 ■ Muy Desviado

**Paciente** \_\_\_\_\_ **Fecha** 14/11/2009 **Edad** 27 Años **Altura** 178 cm

**Peso** 87,50 Kg (100,0%)  
**Masa Grasa** 18,20 Kg (20,80%)  
**Masa Libre de Grasa** 69,30 Kg (79,20%)  
**Agua Corporal** 52,90 Kg (60,46%)

### Brazo Derecho

**Peso** 5,9% **M.G.** 4,9% **M.L.G.** 6,2% **Agua** 6% **Músc.** 5,9%

Relativos a cada compartimento.

### Pierna Derecha

**Peso** 16,9% **M.G.** 11,5% **M.L.G.** 18,3% **Agua** 17,7% **Músc.** 17,4%

Relativos a cada compartimento.

### Tronco

**Peso** 54,6% **M.G.** 49,5% **M.L.G.** 56% **Agua** 54,2% **Músc.** 54,1%

Relativos a cada compartimento.

### Brazo Izquierdo

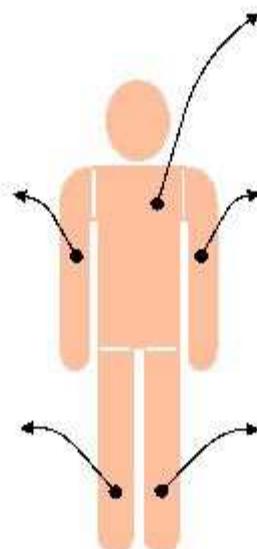
**Peso** 6,1% **M.G.** 4,9% **M.L.G.** 6,3% **Agua** 6,1% **Músc.** 5,9%

Relativos a cada compartimento.

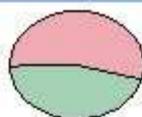
### Pierna Izquierda

**Peso** 16,6% **M.G.** 12,6% **M.L.G.** 17,6% **Agua** 17% **Músc.** 16,7%

Relativos a cada compartimento.

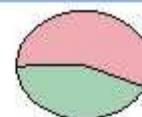


### Distribución Sectorial de la Grasa



54,2% Superior (Brazos+Tronco)  
45,8% Inferior (Piernas)

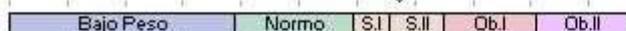
### Dist. Sectorial de la Masa Muscular



56,3% Superior (Brazos+Tronco)  
43,7% Inferior (Piernas)

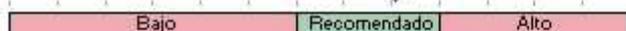
### Estado según IMC (SEEDO 2000)

20 Kg 30 Kg 40 Kg 50 Kg 60 Kg 70 Kg 80 Kg 90 Kg 100 Kg 110 Kg 120 Kg



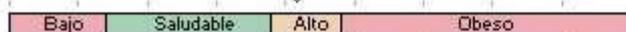
### Nivel de Líquidos Corporales

20% 25% 30% 35% 40% 45% 50% 55% 60% 65% 70% 75% 80% 85%

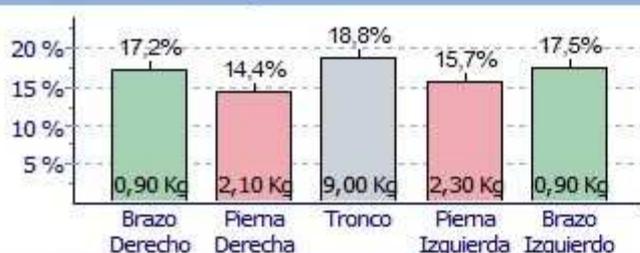


### Estado según % Grasa

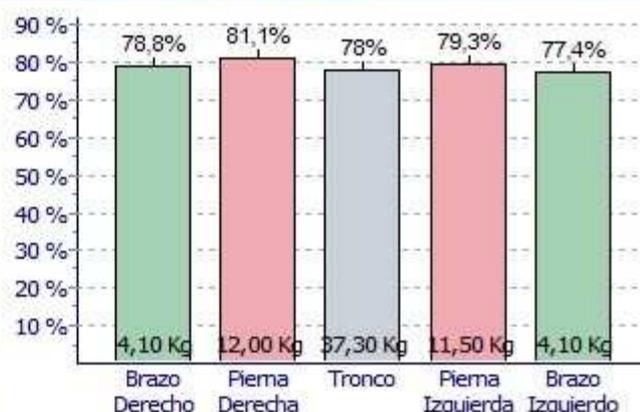
0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% 40% 45%



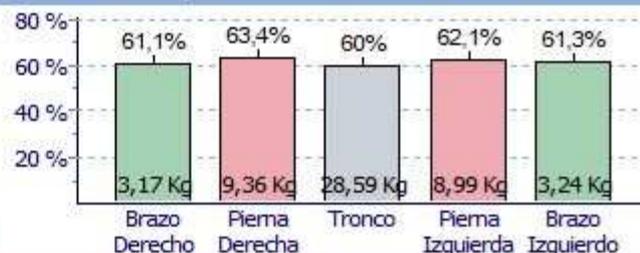
### Masa Grasa en cada Segmento



### Masa Muscular en cada Segmento

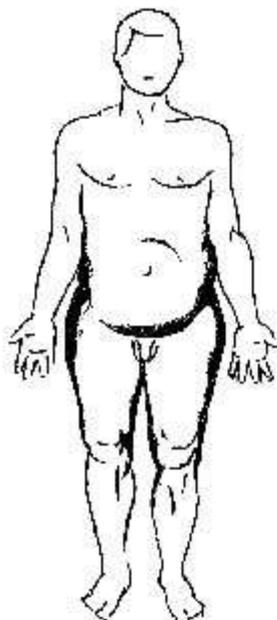


### Agua en cada Segmento

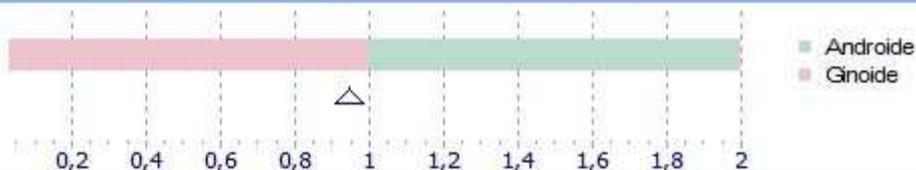


Paciente	Fecha	Edad	Brazo	Cadera	Cintura	Muslo	Tipología	Riesgo Cardiovascular
	14/11/2009	27 Años	33 cm	101 cm	96 cm	58 cm	Mixta	Moderado

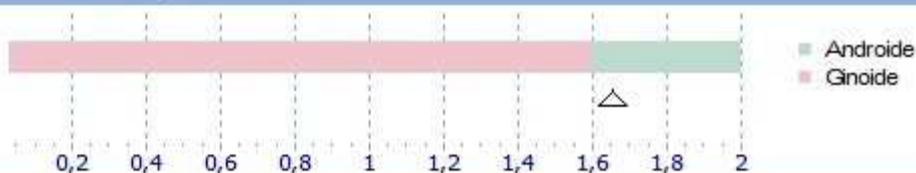
### Perfil



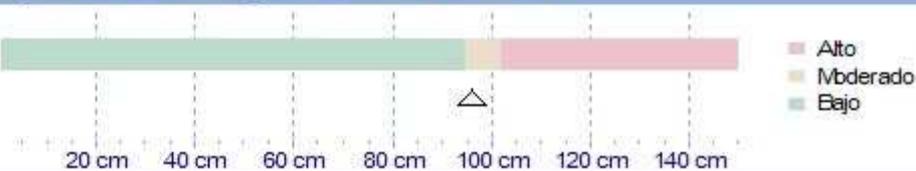
### Relación Cintura / Cadera = 0,95



### Relación Cintura / Muslo = 1,66



### Riesgo Cardiovascular según Perímetro de la Cintura



<b>Paciente</b>	<b>Fecha</b>	<b>Edad</b>	<b>Altura</b>	<b>Peso Real</b>	<b>I.M.C.</b>	<b>M.B.</b>
	16/11/2009	27 Años	178 cm	87,5 Kg	27,6	1972 kCal
<b>Peso Min. Rec.</b>	<b>Peso Max. Rec.</b>	<b>Riesgo IMC</b>				
58,9 Kg	79,2 Kg	Bajo				

### Valoración Fisiológica según el IMC

Basándonos en su peso de 87,5 Kg y en su altura de 178 cm, se ha determinado que su Índice de Masa Corporal es del 27,6. Según el criterio propuesto por la SEEDO (2000), fisiológicamente significa que se encuentra en un grado de **Sobrepeso II**.

Para situarse en NORMOPESO su IMC deberá estar situado entre 18,6 y 24,9 y su peso entre 58,9 y 79,2 Kg.

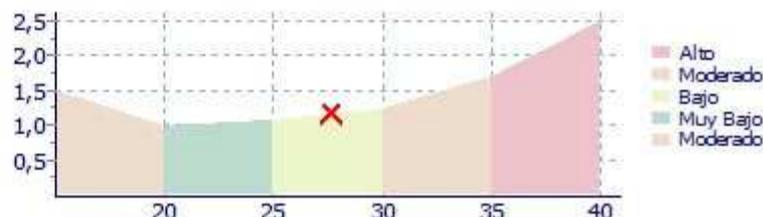
#### Estado según IMC



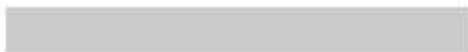
### Riesgo de Salud según su IMC

Recientes investigaciones determinan una relación directa entre el IMC y el Riesgo de Salud, con un aumento de enfermedades digestivas, respiratorias, cancer, cardiovascular y diabetes. Según su IMC (27,6), la valoración estadística del Ratio de Mortalidad lo sitúan en **1,2**, lo que se puede considerar un valor **Bajo**.

#### Riesgo de Mortalidad según IMC



# **Informe de Riesgo CardioVascular**



Sábado, 21 de Noviembre de 2009

**FRANCO PARENTI**  
GLOBAL FITNESS

C/ Calvo Sotelo nº 3 - 1º Drcha  
39001 Santander

699 060121 francoparenti@hotmail.com [www.francoparenti.es](http://www.francoparenti.es)

# Informe de Riesgo CardioVascular

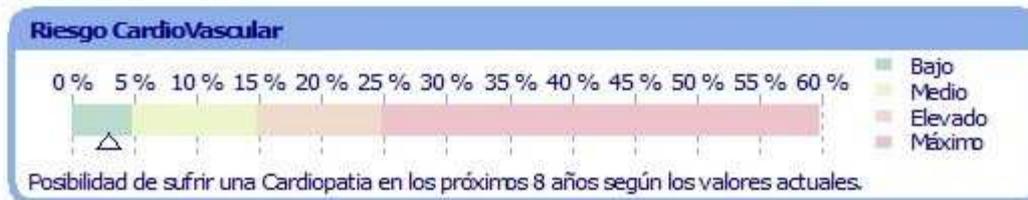
FRANCO PARENTI  
GLOBAL FITNESS

Sábado, 21 de Noviembre de 2009

Informe Personalizado para [REDACTED]

## Test del Riesgo CardioVascular (Framingham Test)

El Test del Riesgo Cardiovascular basado en el estudio estadístico de Framingham y obtenido mediante los datos analíticos que usted ha facilitado indican que la probabilidad de padecer una cardiopatía en los próximos 8 años es de un **5%**.



El riesgo medio de la población del mismo sexo y edad es del **3%**.

A efectos de que tenga usted una valoración de cómo modificando los factores de riesgo modifica positivamente los resultados del Test se estima que una persona de su mismo sexo y edad, que no fuma, y mantiene una tasa de colesterol por debajo de 200 mg, tiene una probabilidad de riesgo del **2%**.

## Riesgo según el Perímetro de Cintura

La medición de este perímetro, conjuntamente con el IMC, permiten determinar el riesgo de presentar problemas de Diabetes II, HTA y enfermedades Cardiovasculares.

Su perímetro de cintura es de 96 cm. y su IMC es de 27,6.

La estimación de su nivel de riesgo es **Moderado**.



## Riesgo de Salud según su IMC

Recientes investigaciones determinan una relación directa entre el IMC y el Riesgo de Salud, con un aumento de enfermedades digestivas, respiratorias, cancer, cardiovascular y diabetes. Según su IMC (27,6), la valoración estadística del Ratio de Mortalidad lo sitúan en **1,2**, lo que se puede considerar un valor **Bajo**.

# Informe de Riesgo CardioVascular

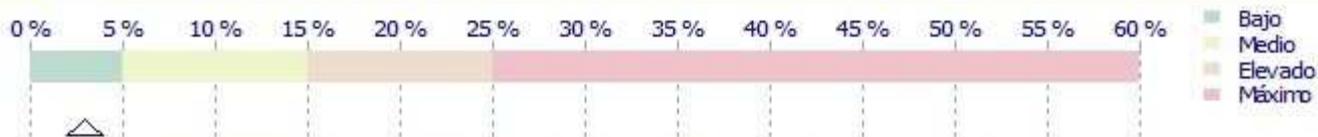
FRANCO PARENTI  
GLOBAL FITNESS

Sábado, 21 de Noviembre de 2009



<b>Paciente</b>	<b>Fecha</b>	<b>Edad</b>	<b>Altura</b>	<b>Peso</b>	<b>Fumador</b>	<b>Diabético</b>	<b>Tensión Sistólica</b>
	16/11/2009	27 Años	178 cm	87,5 Kg	No	No	140 mm
<b>Tensión Diastólica</b>	<b>Colesterol Total</b>	<b>Colesterol HDL</b>	<b>Riesgo CardioVascular</b>				
57 mm	188 mg/dl	58 mg/dl	3,0 %				

### Riesgo CardioVascular



Posibilidad de sufrir una Cardiopatía en los próximos 8 años según los valores actuales.

El Test del Riesgo Cardiovascular basado en el estudio estadístico de Framingham y obtenido mediante los datos analíticos que usted ha facilitado indican que la probabilidad de padecer una cardiopatía en los próximos 8 años es de un 3 %.

El riesgo medio de la población del mismo sexo y edad es del 3%.

A efectos de que tenga usted una valoración de cómo modificando los factores de riesgo modifica positivamente los resultados del Test se estima que una persona de su mismo sexo y edad, que no fuma, y mantiene una tasa de colesterol por debajo de 200 mg, tiene una probabilidad de riesgo del 2%.