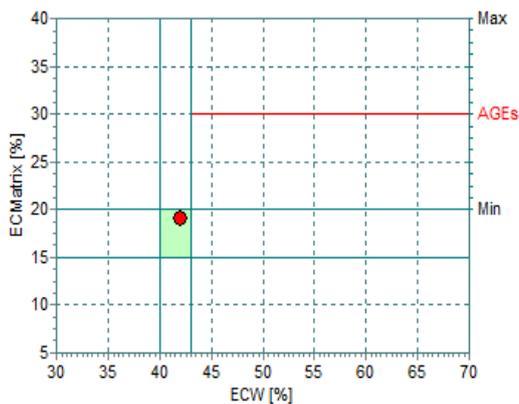
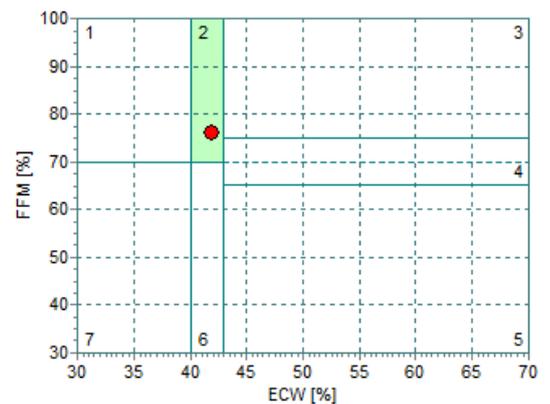


Dati generali e valori antropometrici

Paziente: RIZZI NIKI
Data di nascita: 30/01/1978
Età: 35
Sesso: M
Altezza (cm): 176 Height
Peso (Kg): 76 Body Weight
BMI (Kg/m²): 24,5 normale

BIA - ACC Analisi Composizione Corporea

TBW (%): 57 v.i. 60-70% del peso totale [43,4 lt]
ECW (%): 42 v.n. 40% della TBW [18,1 lt]
ICW (%): 58 v.n. 60% della TBW [25,3 lt]
FFM (%): 76 min 75% [57,5 Kg]
FM (%): 24 max 25% [18,5 Kg]
BMR (Kcal/day): 1613 v.i. 1300-1400 Kcal/day
PA (°): 4,1 v.n. > 3,5 - v.i. > 4,5
ECMatrix (%): 19 v.n. 15-20% del peso totale [14,1 Kg]

Grafo ECMatrix - ECW**Grafo FFM - ECW****Valutazione analitica 1/2**

Stm: 0,58 Kg
min 0,4 Kg
ECK: 72,4 mmol (3 g) 1,85% di TBK
max 2% di TBK
TBK: 3918,0 mmol (153 g)
min 2500 mmol, v.n. 3800,0 mmol
TBNa: 4077,4 mmol (94 g)
v.i. 3166,7 mmol, v.n. 73 - 93 g
TBCL: 2009,1 mmol (71 g)
v.i. 2167,5 mmol, v.n. 67 - 77 g
Le: ND ND
v.n. 2%-5% di FFM
Cr-24h: 1,5 g-24h
v.n. 1-1,9 g-24h
Ratio K/Mg: 4,7
v.i. 4,8, v.n. 4,6 - 5,0
Densità: 1,045 g/cm³ (densità nella norma)
v.n. 1,030 - 1,060 g/cm³

TBprotein: 21,71% di FFM (12,49 Kg)
min 18% di FFM, v.i. 20% di FFM
BCMprotein: 9,70 Kg Anioni proteici
ECFprotein: 0,20 Kg Cataboliti
ECMprotein: 2,59 Kg Collagene
min 2 Kg
Gly: 0,96% di FFM (0,549 Kg)
min 0,8% di FFM, v.i. 1% di FFM
Bm: 2,63 Kg
min 2,40 Kg
TBCa: 0,90 Kg 1,56% di FFM
min 1,40% di FFM
Bbuffer: 0,03 Kg 0,059% di FFM
min 0,050% di FFM
TBMg: 0,021 Kg 856,0 mmol
v.n. 0,013 - 0,030 Kg
TBP: 0,493 Kg 15915,7 mmol
v.n. 0,367 - 0,811 Kg

Distribuzione BMR

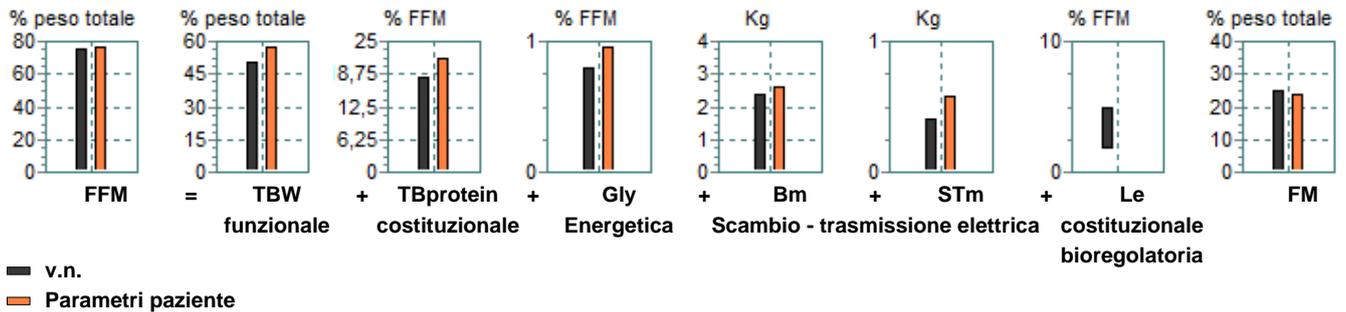
Turnover TBW

Urine: 2,40 lt (v.a. >=1,5)
Respirazione: 1,04 lt (v.a. >=0,7; v.i. >=1)
Sudorazione: 0,21 lt
Transdermico: 0,21 lt
Scambio totale: 3,85 lt
Si consiglia: assunzione giornaliera di almeno 2,70 lt d'acqua

Fegato: 392 Kcal/day (100%, v.n. 100%)
Cervello: 276 Kcal/day (100%, v.n. 100%)
Cuore: 102 Kcal/day (100%, v.n. 100%)
Rene: 145 Kcal/day (100%, v.n. 100%)
Muscolo: 261 Kcal/day (100%, v.n. 100%)
Ossa: 276 Kcal/day (100%, v.n. 100%)
ECM: 161 Kcal/day (100%, v.n. 100%)

Valutazione analitica 2/2

Analisi Molecolare



Analisi Cellulare

Body Cell Mass	BCM: 32,55 Kg	Ratio ECM/BCM: 0,77	v.rif. 1,00 v.n. 0,80-1,10
ExtraCellular Mass	ECM: 24,95 Kg		
Fat Mass	FM: 18,50 Kg	Ratio K/ICW: 6,04 g/lit	v.n. 6,02-6,05 g/lit
Body Weight	BW: 76,00 Kg		

Analisi Funzionale

Active Cell Mass	ACMass: 48,00 Kg 63,2 % di BW min 47% v.i. 60%	Skeletal Muscle: 24,5 Kg 42,6% di FFM v.rif. min 40% di FFM	Visceral Organs: 23,5 Kg v.rif. medio 23,72 Kg
	Bone: 4,9 Kg v.rif. medio 4,62 Kg	ALST (AMM): 36,9% di FFM 21,2 Kg v.n. 35%	
Abdominal Adipose Tissue Area	AAT: 298,5 cm ² v.n. 21,0-560,0 cm ²	Skeletal Muscle/FM: 1,32 Fitness Index min 0,54 v.i. 1,20	SMI: 32 min 34 Normal
Adipose Tissue	AT: 23,1 Kg 30,4% di BW max 31% di BW	Glycogen Gly: 0,549 Kg - 0,96% di FFM Glucose Glu Free: 0,000 Kg v.i. 0	
Peso attuale: 76,0 Kg		FM up 4 week: 0,000 Kg	
Peso ideale: 71,5 Kg (min: 69,3 Kg , max: 73,7 Kg)		FM: 24% - Health standard	
Da perdere FM: 4,5 Kg		FM: 18,5 Kg	R.C.V.: basso
Peso a./Peso i.: 1,06 (sovrappeso, v.n. 0,94 - 1,05)		FFM: 57,5 Kg	(Attenzione farmaci modulatori ECW)

Modulazione temporale Fisico-Nutrizionale - Target: Completo**O-PRAL: 27,0** v.rif. max 28**Durante la colazione:**

Consigliato Carico Glicemico (GL): 50, Carico Acido Renale Potenziale (PRAL): -10

Durante lo spuntino mattutino:

Consigliato Carico Glicemico (GL): 35, Carico Acido Renale Potenziale (PRAL): -6

Durante il pranzo:

Consigliato Carico Glicemico (GL): 20, Carico Acido Renale Potenziale (PRAL): 5

Durante lo spuntino pomeridiano:

Consigliato Carico Glicemico (GL): 5, Carico Acido Renale Potenziale (PRAL): -2

Durante la cena:

Consigliato Carico Glicemico (GL): 0, Carico Acido Renale Potenziale (PRAL): 5

Durante il giorno:

2 misurini Melcalin VITA in 1 Lt d'acqua, più 2,5 Lt d'acqua

MUS rilevati in data 26/10/2013

Assenza di sintomi vaghi e aspecifici

Terapie rilevate in data 26/10/2013

Nessuna terapia in corso

Per informazioni su Carico Glicemico (GL) e Carico Acido Renale Potenziale (PRAL), vedere:

www.portaledinu.it/tabella.pdf**Programma di riabilitazione fisico-motoria per 5 settimane**

Per una settimana:

1 serie da 15 ripetizioni, carico 60% ripetizione massimale per 8 esercizi che coinvolgono tutti i maggiori gruppi muscolari

Per quattro settimane:

3 serie per 12 ripetizioni, carico 85% ripetizione massimale per 6 esercizi

Frequenza: 3 giorni alla settimana

Allenamento cardio: 70-89% di HRMax per 15 minuti a seduta, 5 minuti di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento

HRMax = 184 bpm

Frequenza esercizio: 129 - 164 bpm