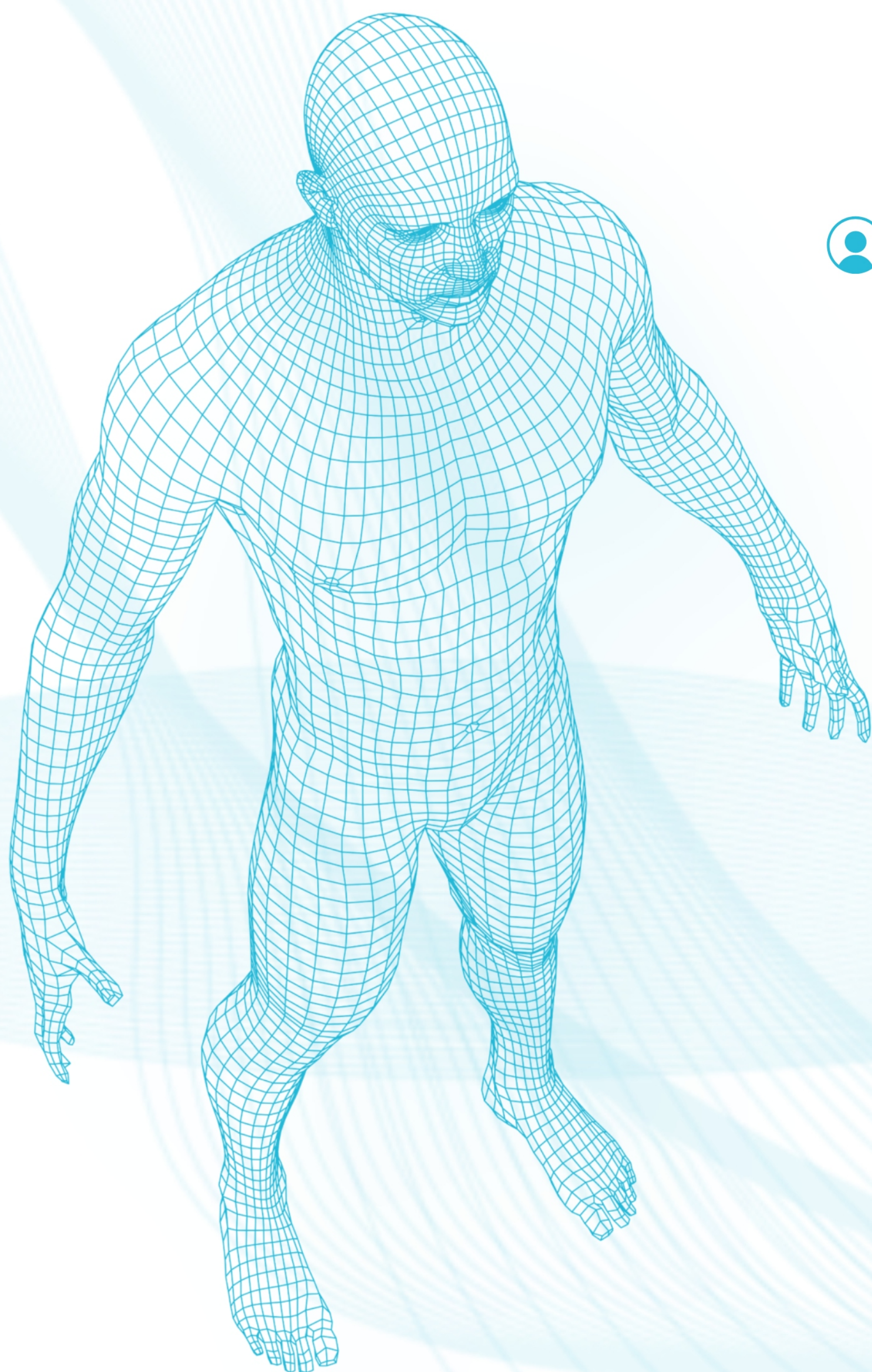
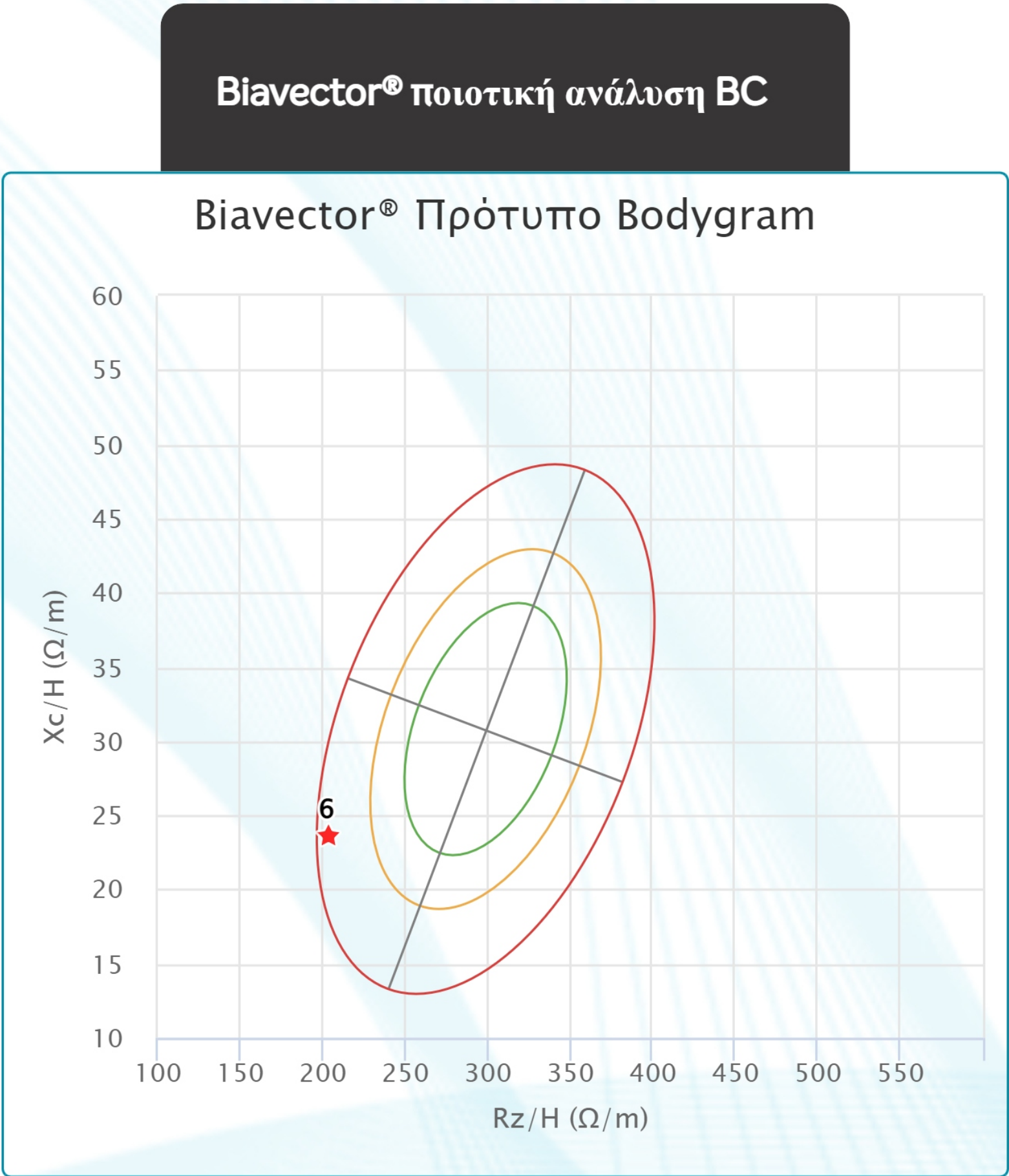


Body Composition Report



Tester Akernakis (11/11/1999)
07/21/2021 3:27 PM



Tester Akernakis(ΗΛΙΚΙΑ: 21)

Αξιολόγηση του:07/21/2021 3:27 PM

Βασική Εξέταση του:07/21/2021 3:27 PM

Φύλο: **Ανδρας**

Ημερομηνία Γέννησης: **11/11/1999**

Βάρος: **80.0 kg**

Ύψος: **188.0 cm**

BMI: **22.6 kg/m²**

RZ: **383.7 Ω**

XC: **44.5 Ω**

Ενυδάτωση
73.8% (TBW/FFM)

Διατροφή
1170 (mg 24h/htm)

Αναφορά Σύνθεσης Σώματος

Φ Δείκτης Ποιότητας	Αποτελέσματα	Kg/m	Αναφορά	σημασία
Γωνία Φάσης (PhA)	6.6 °		4.9 5.7 6.5 7.3 8.1 8.9 9.7	-0.7 °
Υγρά Σώματος				
Ολικό Νερό Σώματος (TBW)	56.4 L	30.0 l/m	10.0 18.0 23 26.0 35.0	7.0 l/m
Εξωκυττάριο Υγρό (ECW)	24.3 L	43.1 %	20.0 30.0 38.0 42 45.0 55.0 65.0	1.1 %
Ενδοκυττάριο νερό (ICW)	32.1 L	56.9 %	35.0 45.0 55.0 58 62.0 70.0 80.0	-1.1 %
Άπαχα BC Συστατικά				
Κυτταρική Μάζα Σώματος (BCM)	43.3 kg	23.0 kg/m	10.0 14.0 17 21.0 25.0	6.0 kg/m
Αλιπη Μάζα Σώματος (FFM)	76.4 kg	40.6 kg/m	15.0 28.0 33 35.0 50.0	7.6 kg/m
Σκελετική Μυϊκή Μάζα (SMM) Janssen	44.4 kg	55.5 %	29.1 33.5 37.9 42.3 46.7 51.1 55.5	13.2 %
Σκελετική Μυϊκή Μάζα Ακρων (ASMM)	32.2 kg		16.9 21.1 25.3 28.3 31.1 35.3 39.5	3.9
Μυϊκή Μάζα (MM)	52.8 kg	66.0 %		
Λιπώδης Σύσταση				
Λιπώδη Μάζα Σώματος (FM)	3.6 kg	1.9 kg/m	2.0 4.0 6 9.0 30.0	-4.1 kg/m

Εκτιμώμενη Ενέργεια & Μεταβολισμός	
Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR)	2005.7 kcal
Συνολική Ημερήσια Ενεργειακή Δαπάνη (TDEE)	3008.6 kcal

Επιθυμητό βάρος	
Στόχος Βάρους	70.6 kg



Γωνία Φάσης (PhA)

Η γωνία φάσης εκφράζει την αναλογία μεταξύ του ενδοκυτταρικού και του εξωκυτταρικού χώρου, περιγράφει ιδιότητες στην ποιότητα του κυττάρου και χρησιμοποιείται στην κλινική πράξη ως προγνωστικός δείκτης για χρόνιες παθήσεις. Σε ένα υγιές ενήλικο άτομο, η κανονική τιμή γωνίας φάσης είναι μεταξύ 5 και 7 μοιρών.



Συνολικό Νερό Σώματος (TBW)

Το Συνολικό Νερό Σώματος (TBW) συχνά εκφράζεται ως ποσοστό του βάρους. Περιλαμβάνει το νερό που βρίσκεται μέσα (ενδοκυττάριο) και έξω (εξωκυττάριο) από τα κύτταρα. Το TBW διακυμαίνεται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο ενώ αυξάνει όταν αυξάνεται η μυϊκή μάζα.

Εξωκυττάριο Νερό (ECW)

Το Εξωκυττάριο Νερό αντιπροσωπεύει τα υγρά έξω από τα κύτταρα. Το ECW συναντάται ως επί το πλείστον μεταξύ των κυττάρων (διαμέσου), του αίματος και του λεμφικού συστήματος.

Ενδοκυττάριο Νερό (ICW)

Ο όγκος του Ενδοκυττάριου Νερού (ICW) αντιπροσωπεύει την περιεκτικότητα σε υγρό μέσα στα κύτταρα του σώματος. Αυτός ο όγκος δεν μπορεί να μετρηθεί απευθείας, αλλά υπολογίζεται ως η διαφορά μεταξύ του εκτιμώμενου TBW και του εκτιμώμενου όγκου ECW. Το κάλιο παρέχει τον οσμωτικό σκελετό για το ICF με τον ίδιο σχεδόν τρόπο που το νάτριο παρέχει τον οσμωτικό σκελετό για το ECF.



Κυτταρική Μάζα Σώματος (BCM)

Η κυτταρική μάζα αποτελεί το ζωντανό, βασισμένο στην πρωτεΐνη, μεταβολικά ενεργό ιστό του σώματος, όπου λαμβάνουν χώρα άνω του 90% των μεταβολικών διεργασιών.

Άλιπη Μάζα (FFM)

Η Άλιπη Μάζα ή μάζα χωρίς λίπος ορίζεται ως (Βάρος σώματος kg Μάζα λίπους kg). Η Άλιπη Μάζα είναι η συνδυασμένη μάζα σώματος κάθε τι που δεν είναι λίπος (π.χ. μύες, οστά, δέρμα και όργανα).

Σκελετική Μυϊκή Μάζα (SMM)

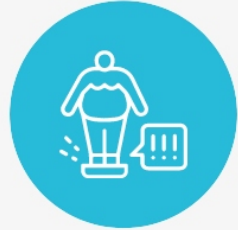
Η Σκελετική Μυϊκή Μάζα (SMM) αντιπροσωπεύει την εκτίμηση της ποσότητας πάνω από 600 μυών που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα. Η SMM συσχετίζεται με τη φυσική λειτουργία και την κατάσταση της υγείας. Σε υγιείς ενήλικες η SMM αποτελεί το 30% του συνολικού βάρους στις γυναίκες και το 38% του συνολικού βάρους στον άνδρα.

Περιφερειακή Σκελετική Μυϊκή Μάζα (ASMM)

Περίπου το 75% της Σκελετικής Μυϊκής Μάζας εντοπίζεται στην περιφέρεια του σώματος και ονομάζεται Περιφεριακή Σκελετική Μυϊκή Μάζα (ASMM). Η μείωση του ASMM οδηγεί σε αρνητικές συνέπειες για την υγεία, όπως αδυναμία, αναπηρία, μειωμένη ποιότητα ζωής.

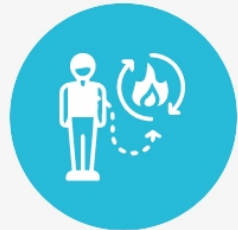
Συνολική Μυϊκή Μάζα (ΜΜ)

Η Συνολική Μυϊκή Μάζα (ΜΜ) αντιπροσωπεύει την εκτίμηση του συνόλου πάνω από 750 μυών που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα. Η ΜΜ συσχετίζεται με τη σωματική λειτουργία και την κατάσταση της υγείας και εμπλέκεται σε πολλές διαδικασίες που σχετίζονται με τη φυσιολογία, τη διατροφή, τις ιατρικές θεραπείες, την πρόληψη ασθενειών και τη μακροχρόνια αποκατάσταση. Σε υγιή ενήλικα άτομα, η ΜΜ αντιπροσωπεύει από 25% έως 45% του βάρους ανάλογα με το φύλο και την ηλικία: στον αθλούμενο πληθυσμό ή/και στους αθλητές, η ποσότητα της ΜΜ πρέπει να είναι 50-70% του βάρους.



Λιπώδη Μάζα (FM)

Η Λιπώδη Μάζα είναι μια ένωση που αποτελείται από γλυκερίνη -- μια ουσία που σχηματίζεται σε λιπαρά οξέα -- και λιπαρά οξέα που απαιτείται ως συμποκνωμένη πηγή ενέργειας για τους μύες μας. Το λίπος είναι ένας αποθηκευτικός χώρος για τις επιπλέον θερμίδες του σώματος και γεμίζει τα λιπώδη κύτταρα.



Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR)

Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR) είναι η ποσότητα ενέργειας που εκφράζεται σε θερμίδες που χρειάζεται ένα άτομο για να διατηρήσει το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας.

Συνολική Ημερήσια Ενεργειακή Δαπάνη (TDEE)

Η σωματική κατανάλωση ενέργειας είναι προϊόν του βασικού μεταβολικού ρυθμού (BMR) και του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας (PAL). Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ορίζεται με βάση ένα ενήλικο αρσενικό ή θηλυκό άτομο που δεν είναι έγκυος και δεν θηλάζει ως τη Συνολική Ημερήσια Ενεργειακή Δαπάνη (TDEE) αυτού του ατόμου σε μια περίοδο 24 ωρών, διαιρούμενη με το βασικό μεταβολικό του/της ρυθμό (BMR).



Στόχος βάρους

Η συσχέτιση μεταξύ της γραμμικής εξίσωσης του Ιδανικού Βάρους (IBW) και του ΔΜΣ χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό του Στόχου Βάρους σε μια εύχρηστη μέθοδο. Peterson CM et al. Am J Clin Nutr 2016; 103:1197–203