



Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Пациент:

| Базовые данные                                           |                                                                                                                                                                            | Прибор N 3064                                      |  | Rc1_50 = 405.8 Rc2_50 = 351.3 (Ом) |  |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| Дата обследования                                        | 21.10.2022 15:32:02                                                                                                                                                        | Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом |  | 671 / 574 / 71                     |  |
| Возраст, лет / Пол                                       | 37 М                                                                                                                                                                       | Фазовый угол (50 кГц), град.                       |  | 7.06                               |  |
| Рост, см / Вес, кг                                       | 177 / 80.4                                                                                                                                                                 | Клеточная жидкость / Минеральная масса тела, кг    |  | 25.5 / 2.91                        |  |
| Окр. талии / Окр. бедер, см                              | 90 / 102                                                                                                                                                                   | Основной обмен, ккал/сут.                          |  | 1667                               |  |
| Состав тела                                              |                                                                                                                                                                            |                                                    |  |                                    |  |
| Индекс массы тела                                        | <div><div></div><div>18.525.0</div><div>25.7</div><div>46</div><div>118%</div></div>                                                                                       |                                                    |  |                                    |  |
| Жировая масса (кг),<br>нормированная по росту            | <div><div></div><div>7.114.2</div><div>23.7</div><div>66</div><div>223%</div></div>                                                                                        |                                                    |  |                                    |  |
| Тощая масса (кг)                                         | <div><div></div><div>45.468.3</div><div>56.7</div><div>27</div><div>100%</div></div>                                                                                       |                                                    |  |                                    |  |
| Активная клеточная<br>масса (кг)                         | <div><div></div><div>25.037.6</div><div>33.3</div><div>27</div><div>106%</div></div>                                                                                       |                                                    |  |                                    |  |
| Доля активной клеточной<br>массы (%)                     | <div><div></div><div>53.059.0</div><div>58.6</div><div>42</div><div>105%</div></div>                                                                                       |                                                    |  |                                    |  |
| Скелетно-мышечная<br>масса (кг)                          | <div><div></div><div>27.335.7</div><div>28.2</div><div>20</div><div>90%</div></div>                                                                                        |                                                    |  |                                    |  |
| Доля скелетно-мышечной<br>массы (%)                      | <div><div></div><div>49.052.4</div><div>49.7</div><div>28</div><div>98%</div></div>                                                                                        |                                                    |  |                                    |  |
| Удельный основной<br>обмен (ккал/кв.м/сут.)              | <div><div></div><div>834.6963.0</div><div>844.6</div><div>19</div><div>94%</div></div>                                                                                     |                                                    |  |                                    |  |
| Общая жидкость (кг)                                      | <div><div></div><div>33.349.9</div><div>41.5</div><div>27</div><div>100%</div></div>                                                                                       |                                                    |  |                                    |  |
| Внеклеточная жидкость<br>(кг)                            | <div><div></div><div>14.617.8</div><div>16.0</div><div>27</div><div>99%</div></div>                                                                                        |                                                    |  |                                    |  |
| Соотношение талия / бедра                                | <div><div></div><div>0.810.96</div><div>0.88</div><div>49</div><div>100%</div></div>                                                                                       |                                                    |  |                                    |  |
| Классификация по<br>проценту жировой массы<br>(ожирение) | <div><div></div><div>14.318.624.228.3</div><div>29.4</div><div>Истощение</div><div>Фитнес-стандарт</div><div>Норма</div><div>Избыточный вес</div><div>Ожирение</div></div> |                                                    |  |                                    |  |

Числа справа от шкал нормальных значений признаков означают: нижние - процент от середины нормы; верхнее - значение центиля или z-скора (в соответствии с параметрами настройки).

Центили рассчитаны относительно референтной общероссийской выборки пациентов, обследованных в российских Центрах здоровья в 2010-2012 гг.: Руднев С.Г., Соболева Н.П., Стерликов С.А., Николаев Д.В. и др. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с.

Врач: \_\_\_\_\_

## Индекс массы тела (ИМТ)

**Ваш индекс массы тела:** 25.7 кг/кв.м

**Ваш диапазон нормальных значений ИМТ:** 18.5 - 25.0 кг/кв.м

Величина ИМТ является характеристикой соответствия массы тела среднепопуляционным значениям для данного роста. В международной практике используется следующая классификация значений ИМТ:

| <i>ИМТ</i>  | <i>Классификация</i>  | <i>Риск заболеваемости</i> |
|-------------|-----------------------|----------------------------|
| Менее 18,5  | Дефицит массы тела    | Повышенный                 |
| 18,5 - 24,9 | Нормальная масса тела | Минимальный                |
| 25,0 - 29,9 | Избыточная масса тела | Повышенный                 |
| 30,0 - 34,9 | Ожирение I степени    | Высокий                    |
| 35,0 - 39,9 | Ожирение II степени   | Очень высокий              |
| Свыше 40    | Ожирение III степени  | Чрезмерно высокий          |

К сожалению, ИМТ даёт лишь косвенную оценку развития жировой ткани, так как повышенные значения ИМТ могут быть связаны, например, с увеличенной мышечной массой или наличием отека. Для индивидуальной характеристики степени ожирения и оценки рисков развития заболеваний используют данные о компонентном составе тела.

## Состав тела

### Жировая масса тела (ЖМТ)

**Ваша жировая масса тела:** 23.7 кг

**Ваш диапазон нормальных значений ЖМТ:** 7.1 - 14.2 кг

Жир тела (т.е. липиды) представляет собой важнейшее депо энергии в организме и участвует в регуляции физиологических и обменных процессов. Нормальное содержание жировой ткани является условием поддержания здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности. Избыточное содержание жировой ткани представляет собой фактор риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний. Причиной высокого содержания жира в организме, как правило, является избыточное питание в сочетании с малоподвижным образом жизни.

### Тощая (безжировая) масса (ТМ)

**Ваша тощая масса составляет:** 56.7 кг

**Ваш диапазон нормальных значений тощей массы:** 45.4 - 68.3 кг

Тощая масса определяется как разность между массой тела и жировой массой, содержит как метаболически активные (например, скелетно-мышечная масса), так и сравнительно инертные ткани (соединительная ткань). Отклонения значений тощей массы от среднего свидетельствует об особенностях конституции человека: влево - ближе к астеническому, вправо - к гиперстеническому типу.

### Активная клеточная масса тела (АКМ)

**Ваша активная клеточная масса составляет:** 33.3 кг

**Ваш диапазон нормальных значений активной клеточной массы:** 25.0 - 37.6 кг

Активная клеточная масса характеризует содержание в организме метаболически активных тканей. Очень важно в процедурах коррекции массы тела снижать именно жировую массу и сохранять неизменной активную клеточную массу за счёт повышенной физической активности и сбалансированного питания. Отклонение АКМ в сторону меньших значений от среднего указывает на недостаточность белковой компоненты питания.

### Процентная доля АКМ в тощей массе (%АКМ)

**Ваша процентная доля АКМ составляет:** 58.6 %

**Ваш диапазон нормальных значений %АКМ:** 53.0 - 59.0 %

Величина процентной доли АКМ используется как коррелят физической работоспособности, а при значениях ниже среднего - выраженности гиподинамии.

### **Скелетно-мышечная масса (СММ)**

**Ваш скелетно-мышечная масса составляет 28.2 кг**

**Ваш диапазон нормальных значений скелетно-мышечной массы: 27.3 - 35.7 кг**

Величина СММ используется для характеристики физического развития индивида.

### **Процент СММ в тощей массе (%СММ)**

**Ваш процент скелетно-мышечной массы составляет 49.7 %**

**Ваш диапазон нормальных значений %СММ 49.0 - 52.4 %**

Величина СММ используется для характеристики физического развития и уровня тренированности спортсмена.

### **Основной обмен (ОО) и Удельный основной обмен (УОО)**

**Ваш основной обмен составляет 1667 ккал/сут.**

Величина основного обмена характеризует общий уровень метаболических процессов в организме. При одинаковых массе и длине тела значения ОО у людей атлетического телосложения на 10-15% выше, чем при избыточном содержании жира в организме. При ожирении 2-й степени значения основного обмена в среднем на 20-25%, а при ожирении 3-й степени - на 30% ниже, чем у здоровых людей. Значения оценок основного обмена используют для расчета калорийности диеты.

**Ваш удельный основной обмен составляет 845 ккал/кв.м/сут.**

**Ваш диапазон нормальных значений УОО: 835.0 - 963 ккал/кв.м/сут.**

Удельный основной обмен определяется путём нормировки значения основного обмена на площадь поверхности тела или тощую массу. Величина УОО используется для сравнения интенсивности обменных процессов у различных индивидов.

### **Общая вода организма (ОВО)**

**Ваша общая вода организма составляет 41.5 кг**

**Ваш диапазон нормальных значений ОВО: 33.3 - 49.9 кг**

Общая вода организма представляет собой наибольший по массе компонент состава тела и обеспечивает процессы транспорта веществ в организме. В норме ОВО составляет около 73% тощей массы. Суточное потребление воды, необходимое для нормальной жизнедеятельности взрослого человека, составляет 30-40 г на 1 кг массы тела.

### **Внеклеточная жидкость организма (ВКЖ)**

**Ваша внеклеточная жидкость организма составляет 16 кг**

**Ваш диапазон нормальных значений ВКЖ: 14.6 - 17.8 кг**

Внеклеточная жидкость организма представляет собой наиболее мобильный компонент жидких фракций организма: межклеточную жидкость и плазму крови. Наиболее распространенные виды отеков носят межклеточный характер.

### **Индекс талия-бёдра (ИТБ)**

**Ваш показатель ИТБ составляет 0.88**

**Ваш диапазон нормальных значений ИТБ: 0.81 - 0.96**

Величина ИТБ представляет собой отношение длины окружности талии к длине окружности бёдер, характеризует тип телосложения человека. К указанным типам телосложения относятся гиноидный ("груша"), промежуточный и андроидный ("яблоко"). Величина ИТБ также используется для определения типа ожирения. При абдоминальном ожирении значение ИТБ у мужчин превышает 1,0, при гиноидном у женщин - 0,85.

### **Процент жировой массы (%ЖМ)**

**Ваш показатель %ЖМ составляет 29.4 %**

**Ваш диапазон нормальных значений %ЖМ 28.3 - 14.3 %**

Классификация по процентному содержанию жировой массы в организме пациента - наиболее адекватно позволяет судить о степени ожирения.

Одновременное превышение нормы %ЖМ и ИТБ является прогностическим признаком метаболического синдрома, что подразумевает высокую вероятность развития артериальной гипертензии, сахарного диабета второго типа, желчекаменной болезни и ряда других заболеваний.