GUÍA DE INTERPRETACIÓN DE

RESULTADOS INBODY

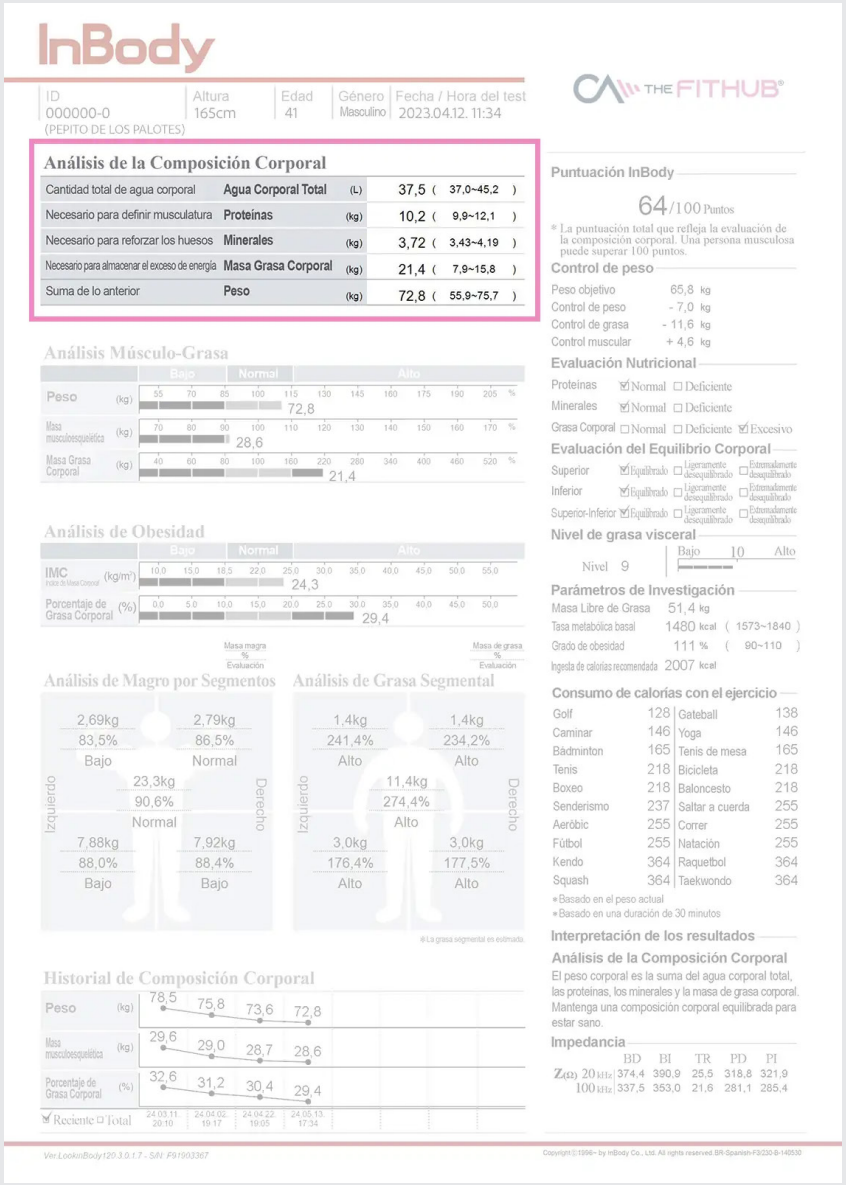
En The Fithub, utilizamos la tecnología avanzada del equipo InBody para proporcionarte un análisis detallado de tu composición corporal. Este documento te guiará a través de los resultados que obtendrás y cómo entenderlos para optimizar **TU SALUD Y RENDIMIENTO**

THE FITHUB®

1. Análisis de la Composición Corporal

El Análisis de Composición Corporal es el núcleo del informe InBody y te ofrece una visión clara de la distribución de los componentes en tu cuerpo: masa muscular, grasa, agua y minerales. El aspecto más importante a monitorear es la variación de peso. Si tu objetivo es perder peso, es crucial que toda la pérdida provenga de la Masa Grasa Corporal, mientras que las Proteínas (masa muscular esquelética) y el Agua Corporal Total se mantengan estables o incluso aumenten si has mejorado tu musculatura.

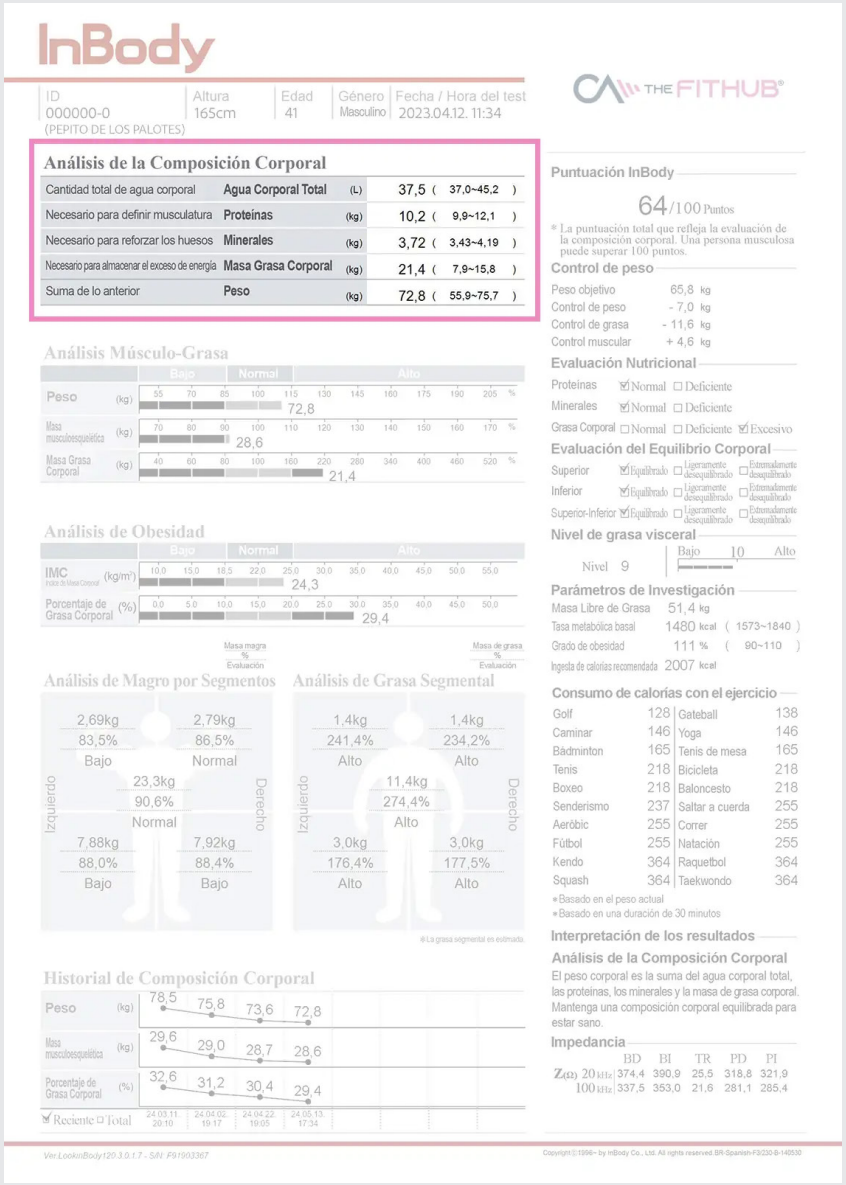
- Masa Grasa Corporal
- Peso
- Proteínas
- Minerales
- Agua Corporal



Peso Corporal (kg): Este es el valor total de tu peso en kilogramos. Más allá del número absoluto, es esencial prestar atención a cómo se compone ese peso.

Objetivo de Pérdida de Peso: Si tu objetivo es perder peso, nuestro enfoque en The Fithub será garantizar que la pérdida de peso provenga en su mayoría de la Masa Grasa Corporal (kg), manteniendo o incluso aumentando la Masa Muscular Esquelética (kg).

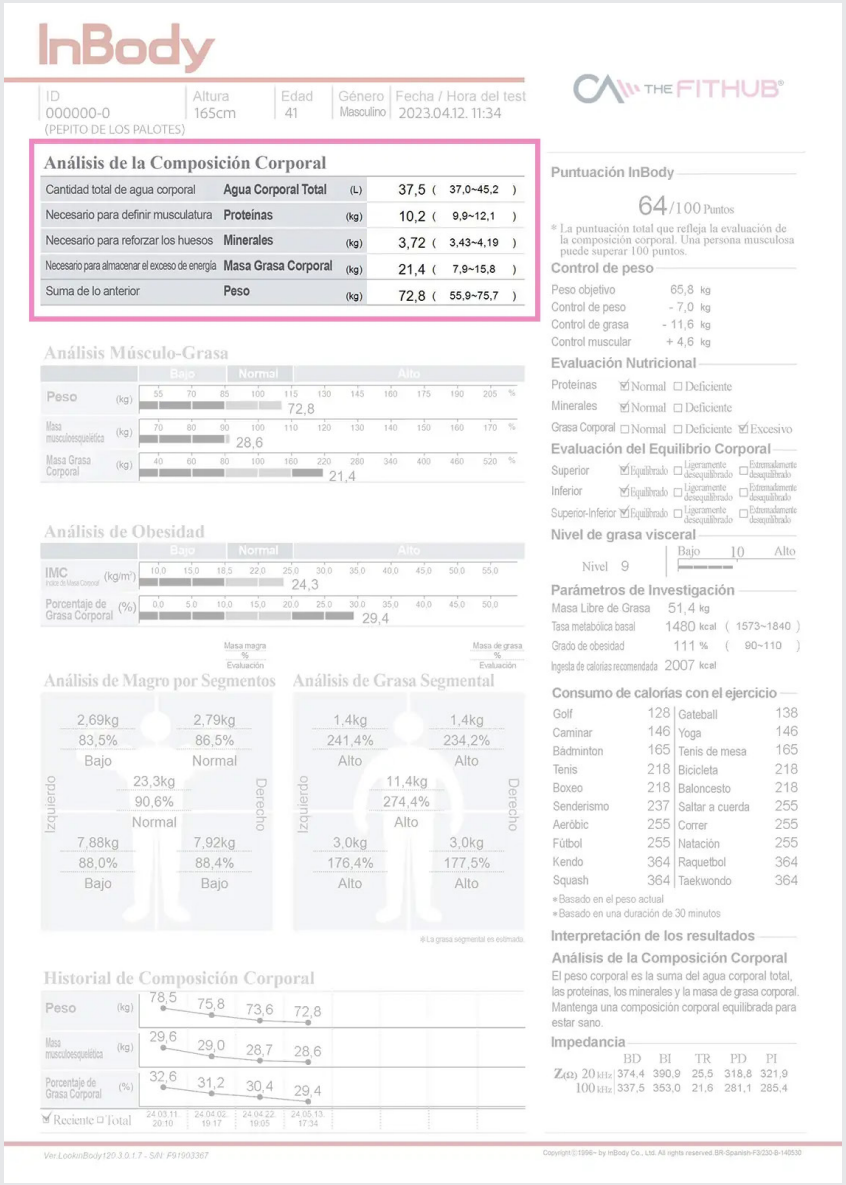
Masa Grasa Corporal (kg): Este valor refleja la cantidad de grasa en tu cuerpo. La reducción de esta masa grasa es **fundamental** para mejorar tu salud metabólica y alcanzar una composición corporal más saludable.



Proteínas (kg): Este valor representa la cantidad de proteínas musculares esqueléticas, es decir, el peso de las fibras musculares «secas» (sin agua ni otros componentes). Es crucial mantener o aumentar este valor, especialmente durante la pérdida de peso, para asegurar que tu cuerpo esté conservando el músculo activo que es clave para la fuerza y el metabolismo.

Minerales (kg): Este valor refleja la masa ósea «seca», compuesta exclusivamente de minerales, dejando de lado otros componentes como el tuétano. Los Minerales representan la densidad de tus huesos y no deberían verse afectados negativamente por la pérdida de peso. Un mantenimiento o aumento de este valor puede ser señal de una buena salud ósea.

Agua Corporal Total (L): La cantidad de agua en tu cuerpo es crucial, ya que la pérdida de peso basada únicamente en la pérdida de agua no es sostenible ni saludable. El objetivo es mantener un buen equilibrio de hidratación mientras se reducen los niveles de grasa.



2. Análisis Músculo-Grasa

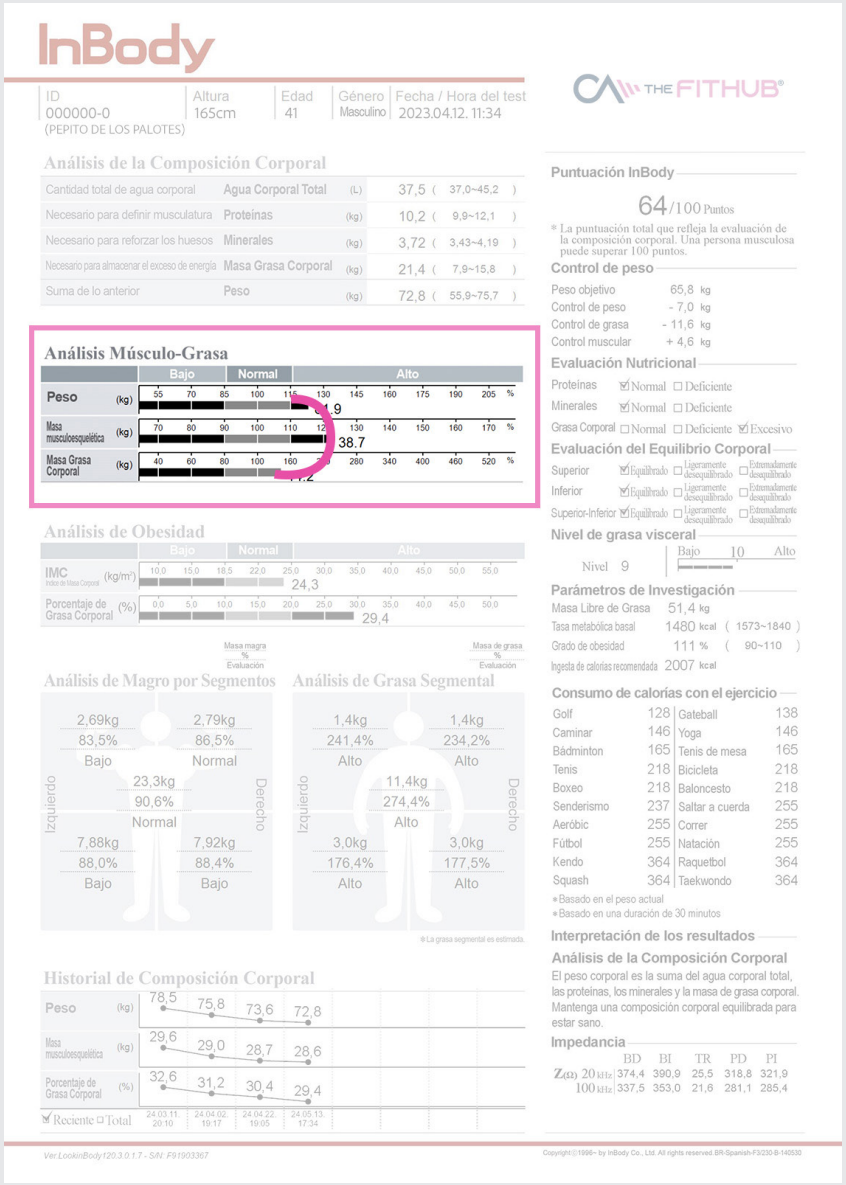
Este es uno de los apartados más visuales del informe InBody. En esta sección se representan tres componentes clave:

- Peso Corporal
- Masa Muscular Esquelética
- Masa Grasa Corporal

Gráficas en Forma de “C Invertida”

El objetivo ideal en este análisis es que las gráficas tomen la forma de una C invertida, donde la barra correspondiente a la Masa Muscular Esquelética sea mayor que la del Peso Corporal, y la barra de la Masa Grasa Corporal sea la más baja.

Esta distribución indica un **buen desarrollo muscular** y una **baja cantidad de grasa corporal** en relación con tu peso total.



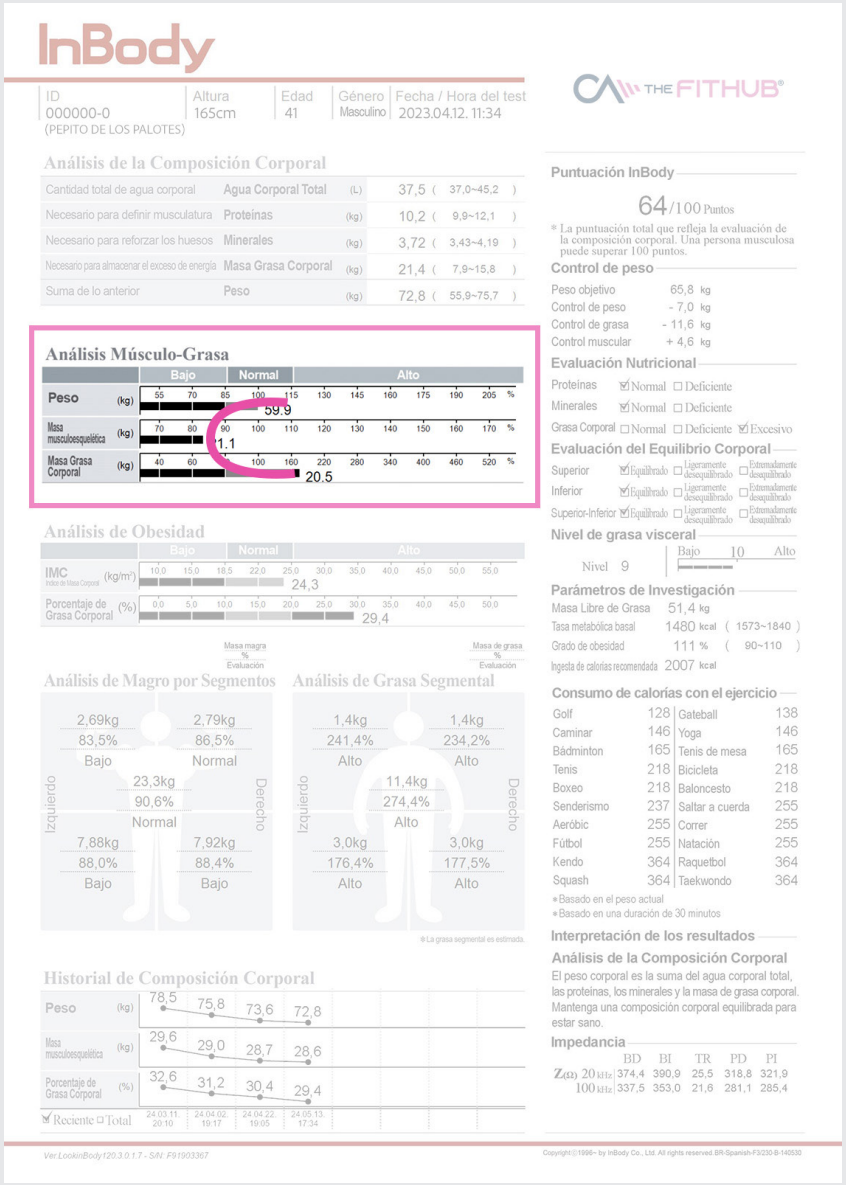
Gráficas en Forma de “C

Si las gráficas muestran una forma de C (donde la barra de Masa Grasa Corporal es mayor que la de Masa Muscular Esquelética), esto sugiere que hay un **desequilibrio en la composición corporal** y se debe seguir trabajando en r**educir la grasa** mientras se preserva o aumenta la masa muscular.

El objetivo es progresar hacia una forma de «I» (donde las barras están más equilibradas) y, finalmente, alcanzar la C invertida.

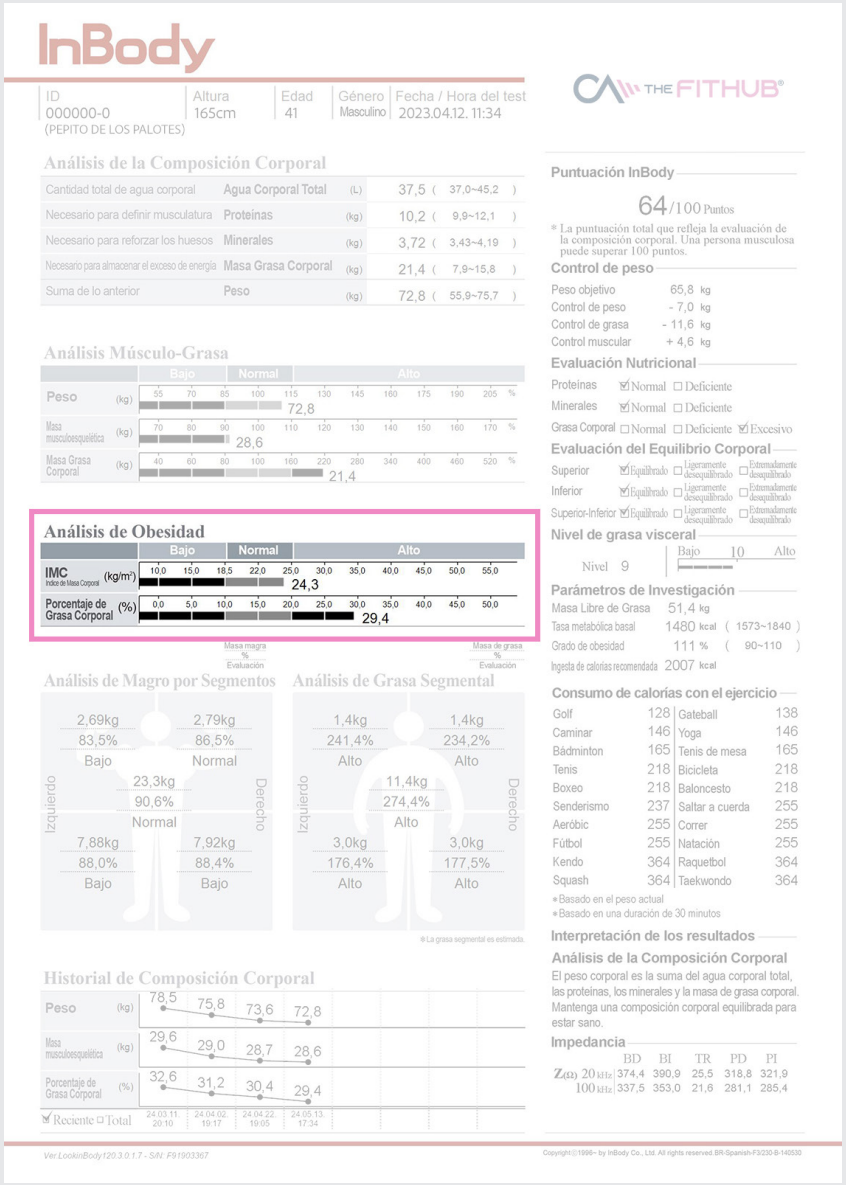
Monitoreo progresivo

A lo largo de tu viaje en The Fithub, realizaremos análisis periódicos para monitorear la evolución de estas gráficas, buscando el equilibrio ideal entre masa muscular y grasa corporal, hasta lograr la forma deseada.



3. Análisis de Obesidad

El Análisis de Obesidad en InBody se basa en dos indicadores principales: el IMC (Índice de Masa Corporal) y el Porcentaje de Grasa Corporal. De estos, el Porcentaje de Grasa Corporal es el parámetro más relevante para medir la obesidad de manera precisa.

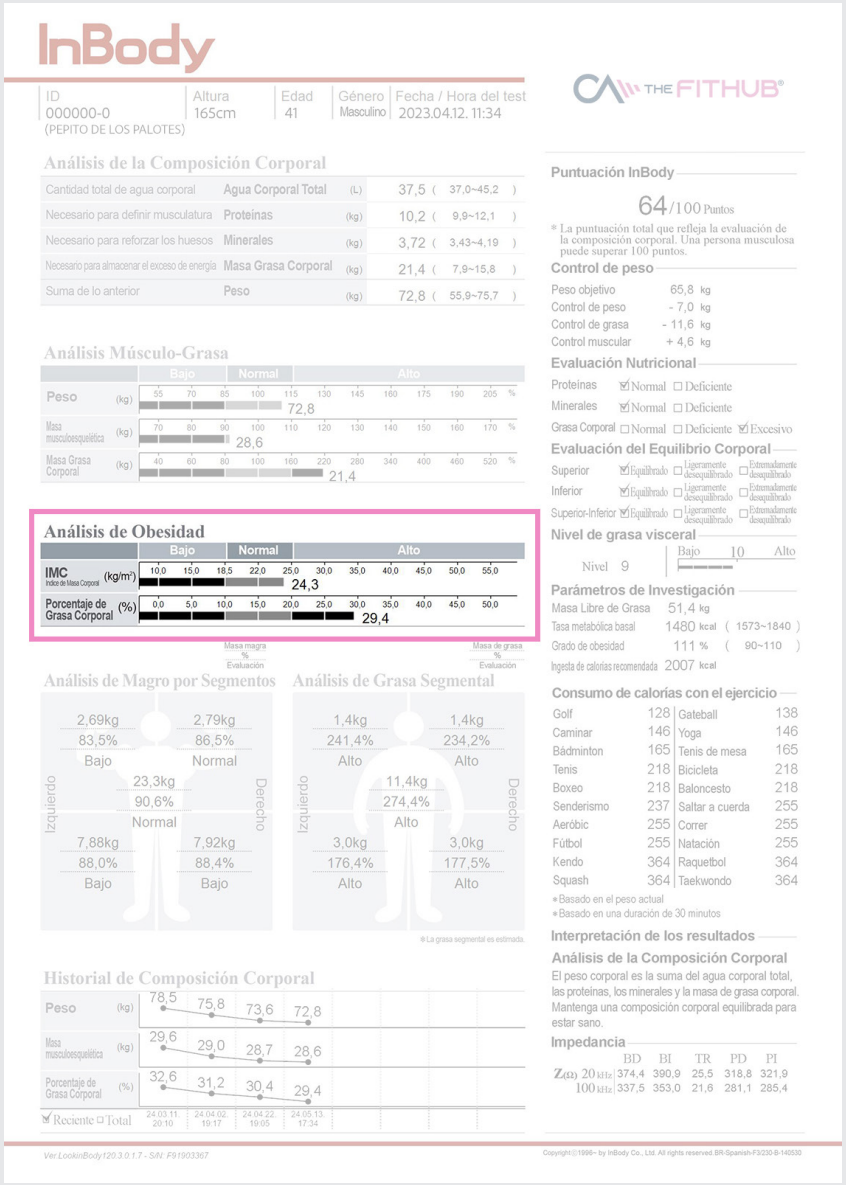


IMC (Índice de Masa Corporal)

Aunque el IMC se utiliza comúnmente para evaluar si una persona está en un rango de peso saludable, **no es un parámetro ideal en muchos casos.**

El IMC se calcula usando el peso total, sin tener en cuenta la proporción de grasa o músculo en ese peso. Dos personas con el mismo peso y altura, como un culturista y una persona con obesidad abdominal, pueden tener el mismo IMC, pero claramente sus composiciones corporales son muy diferentes.

Por esta razón, **en The Fithub, no nos enfocamos en el IMC como indicador principal**.

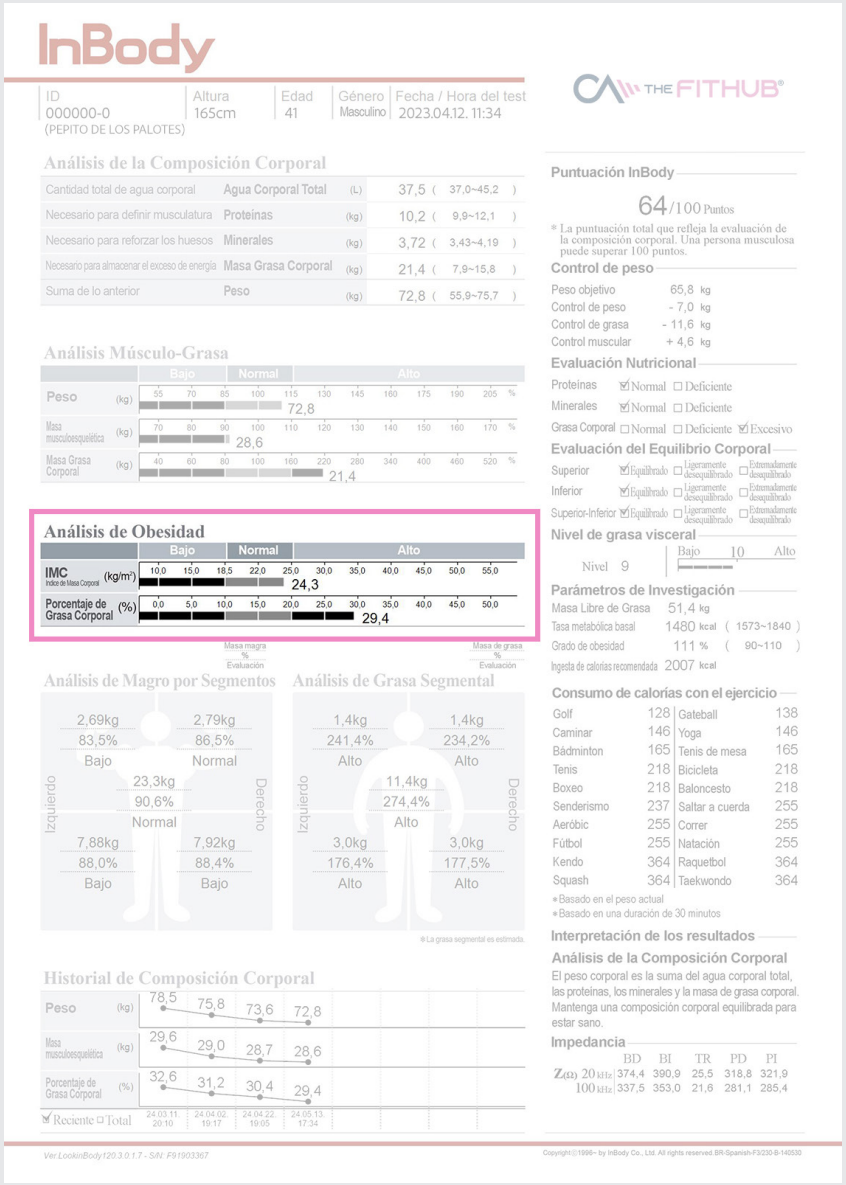


Porcentaje de Grasa Corporal (%)

Este es el parámetro **más preciso y relevante** para evaluar la obesidad.

A medida que trabajes en la pérdida de peso, nos enfocaremos en reducir el peso en grasa (kg), que es lo que afecta directamente el porcentaje de grasa corporal. Al disminuir la cantidad de grasa corporal, verás cómo este porcentaje disminuye en este apartado.

Nuestro objetivo será optimizar este porcentaje para **mejorar tu composición corporal y salud** general.

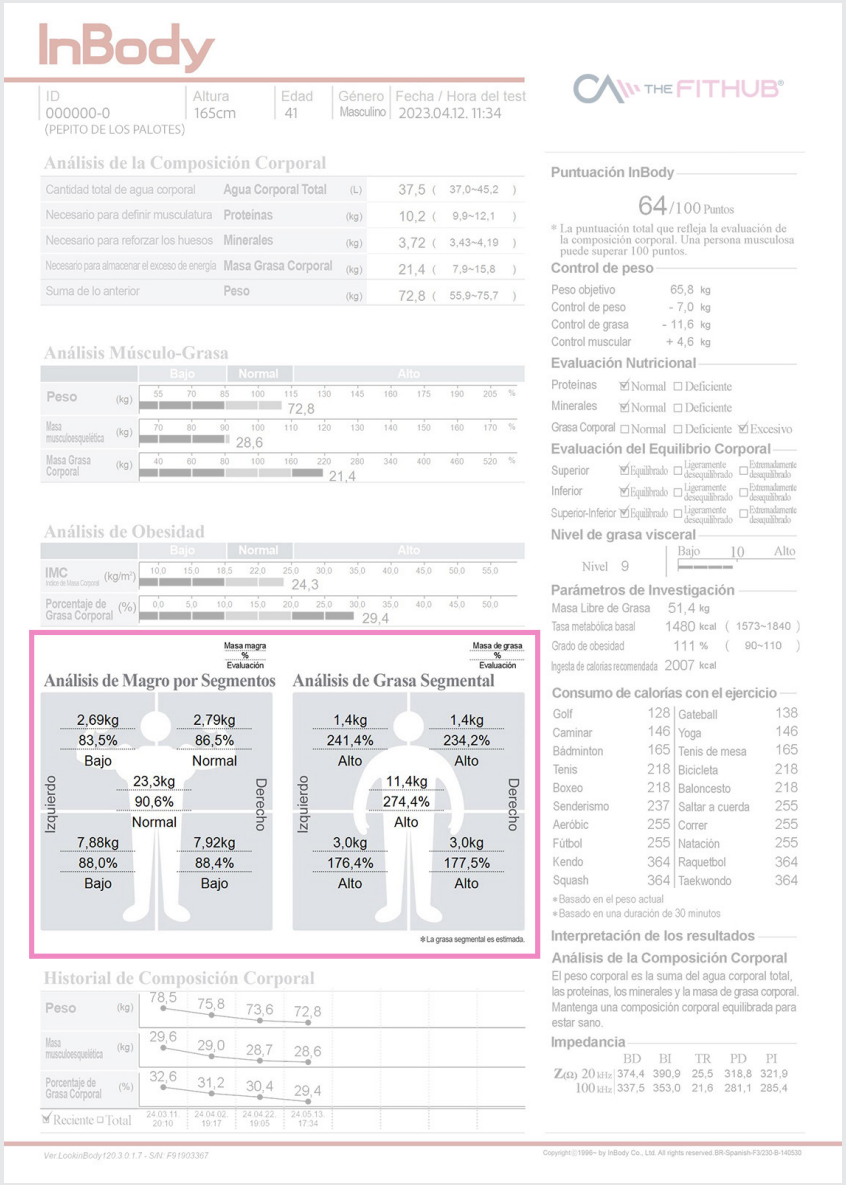


4. Análisis Segmental

El informe InBody también desglosa la masa magra y grasa de cada segmento de tu cuerpo (brazos, piernas, tronco):

Masa Magra Segmental: Evalúa la cantidad de músculo en diferentes partes de tu cuerpo.

Masa Grasa Segmental: Indica cómo se distribuye la grasa en tu cuerpo, lo que puede señalar áreas que requieren mayor atención en tu entrenamiento.

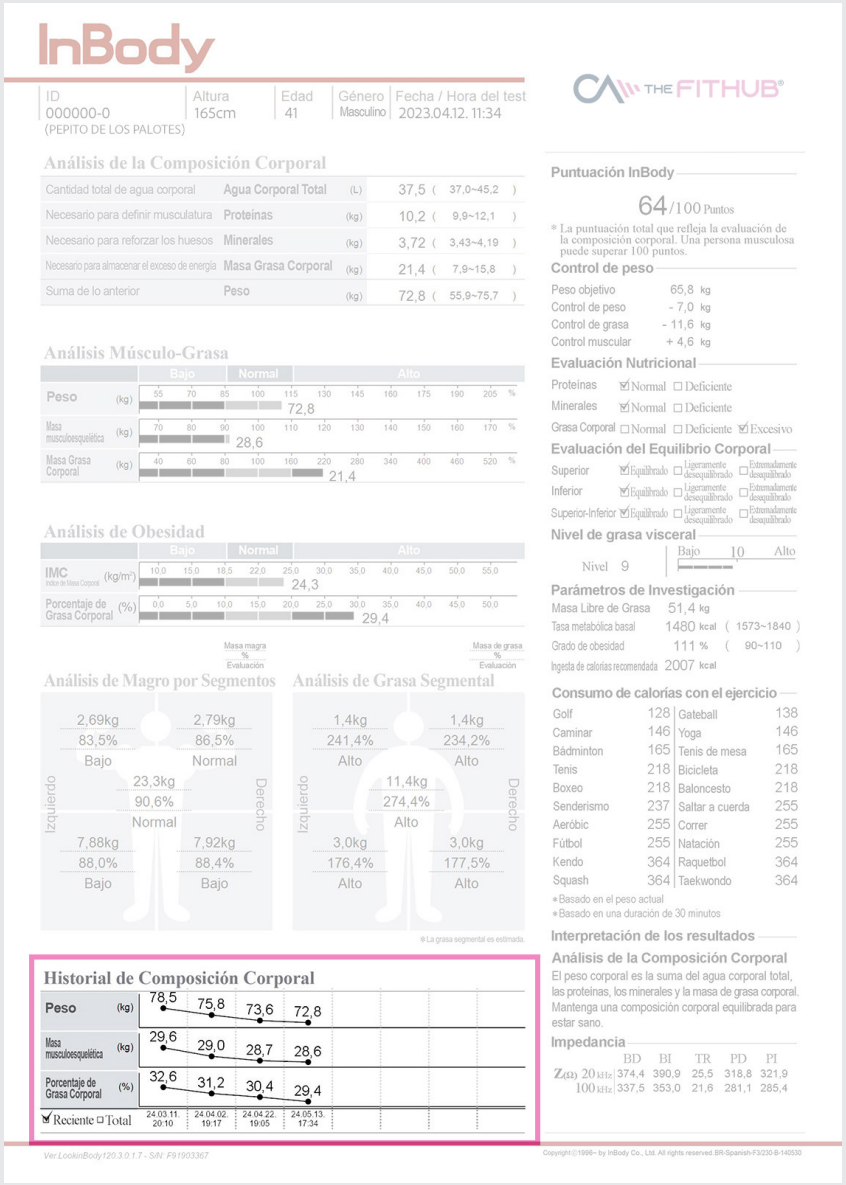


5. Historial de Resultados

El Historial de Resultados ofrece una visión clara y resumida de tus últimos análisis realizados con el equipo InBody. En esta sección, podrás ver la **evolución de tus indicadores clave**, como el Peso Corporal, la Masa Muscular Esquelética, y el Porcentaje de Grasa Corporal a lo largo del tiempo.

Monitoreo del Progreso: Al revisar este historial, podrás ver de manera gráfica cómo has mejorado en términos de reducción de grasa y aumento o mantenimiento de masa muscular. La representación visual facilita la comprensión de tu progreso y te motiva a seguir alcanzando tus objetivos.

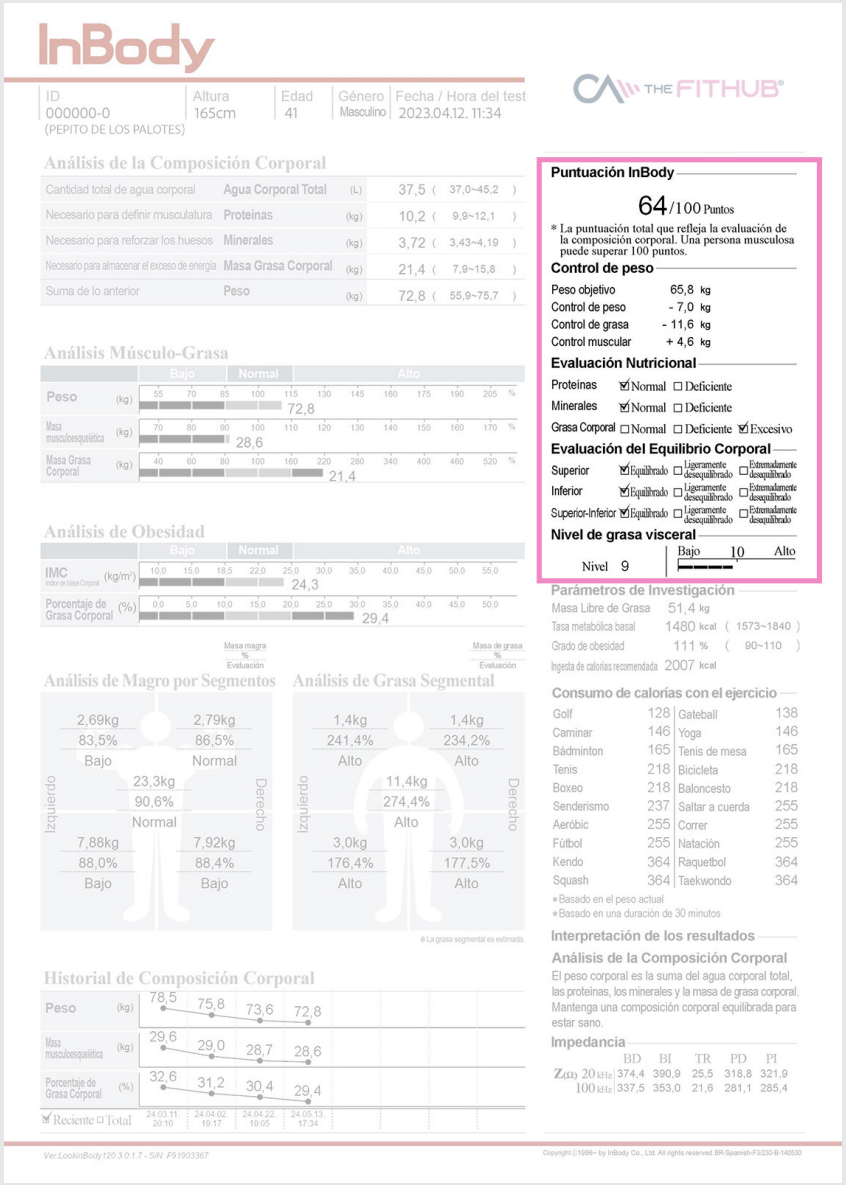
Tendencias Claras: Este resumen te permite identificar tendencias a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si estás logrando reducir la grasa corporal de manera constante, el historial te lo mostrará de manera visual, lo que te ayudará a seguir enfocado en tus metas.



6. Puntuación Global y Recomendaciones de InBody

En la barra vertical del costado del informe InBody, se presenta una **Puntuación Global que evalúa tu estado físico general**. Esta puntuación se calcula en base a varios factores, incluyendo tu Peso Corporal, Porcentaje de Grasa Corporal y Masa Muscular.

Cuanto menor sea tu porcentaje de grasa y mayor sea tu masa muscular, mejor será tu puntuación.

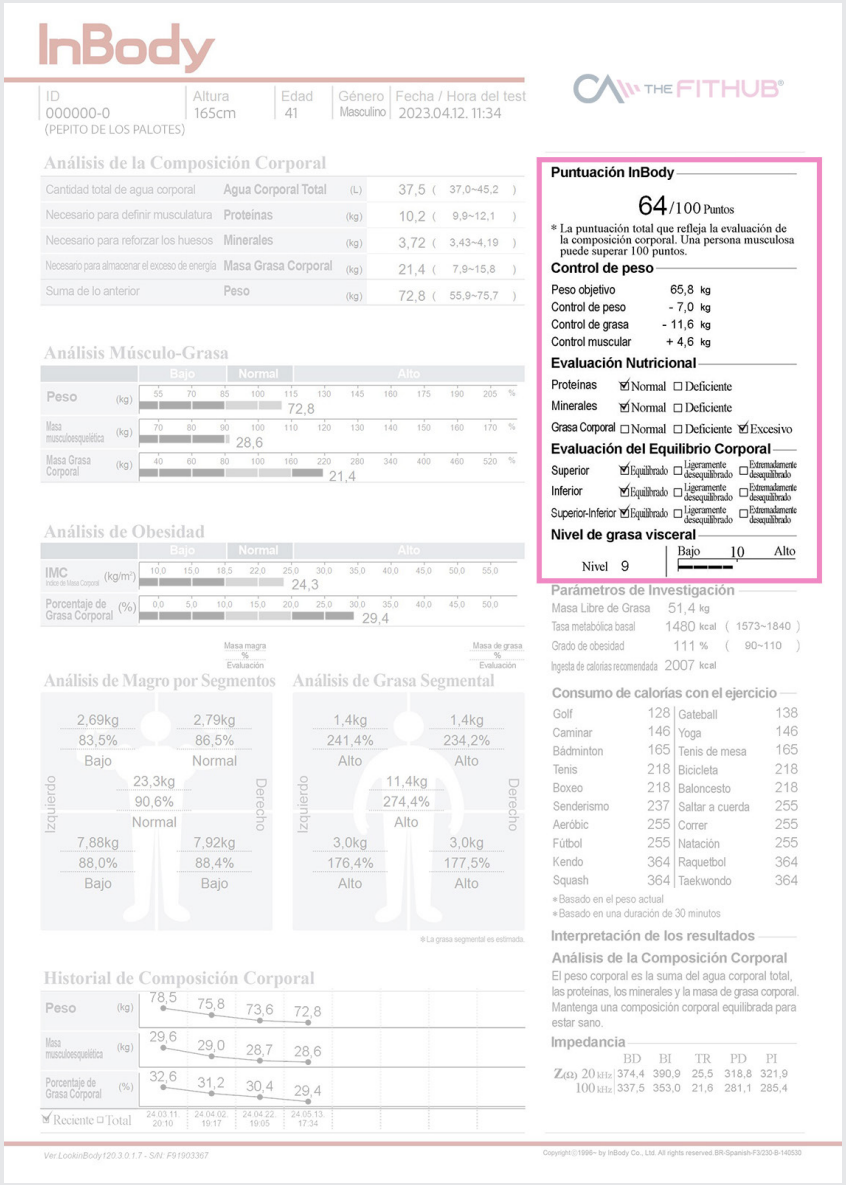


Objetivo de Peso:

InBody también te recomendará un objetivo de peso, indicando si debes alcanzar ese peso a través de una disminución o aumento de peso, ya sea mediante la reducción de grasa o el incremento de masa muscular.

Evaluación Nutricional:

Además, se incluye una evaluación nutricional que muestra si estás en un rango normal o deficiente en proteínas, minerales o grasa. Esta información **te ayudará a ajustar tu dieta** para optimizar tu salud y rendimiento.



Grasa Visceral:

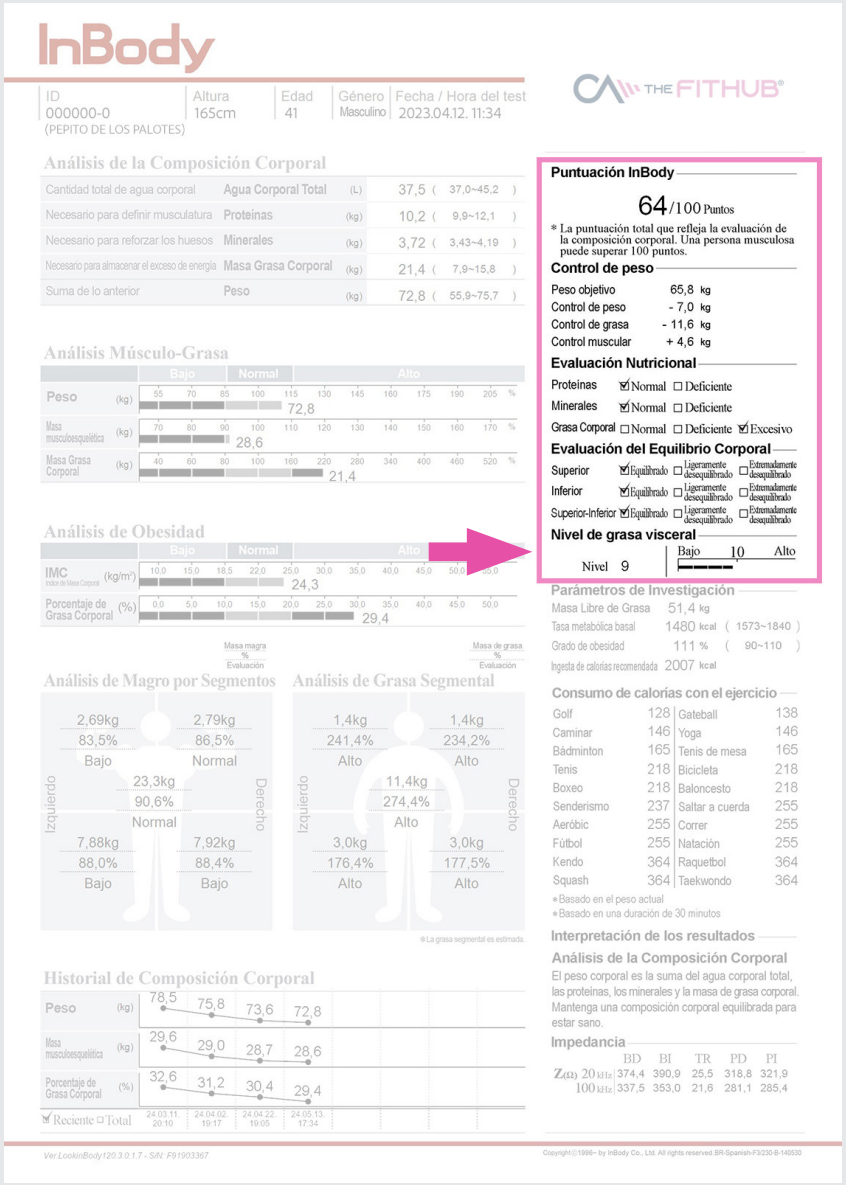
La grasa visceral es la que se acumula **alrededor de órganos** importantes como el hígado, el estómago y los intestinos. A diferencia de la grasa bajo la piel, esta grasa se encuentra más profundamente en el cuerpo y puede ser más peligrosa.

Tener demasiada grasa visceral aumenta el riesgo de enfermedades como la diabetes, problemas del corazón y otros problemas graves. Cuando esta grasa rodea los órganos, **puede afectar su funcionamiento y causar inflamación**.

Reducir la grasa visceral no solo mejora tu apariencia, sino que también es **esencial para tu salud general**.

InBody mide esta grasa en una escala del 1 al 20:

- menos de 10: positivo
- 10: alarmante
- entre 16 y 20 alto riesgo



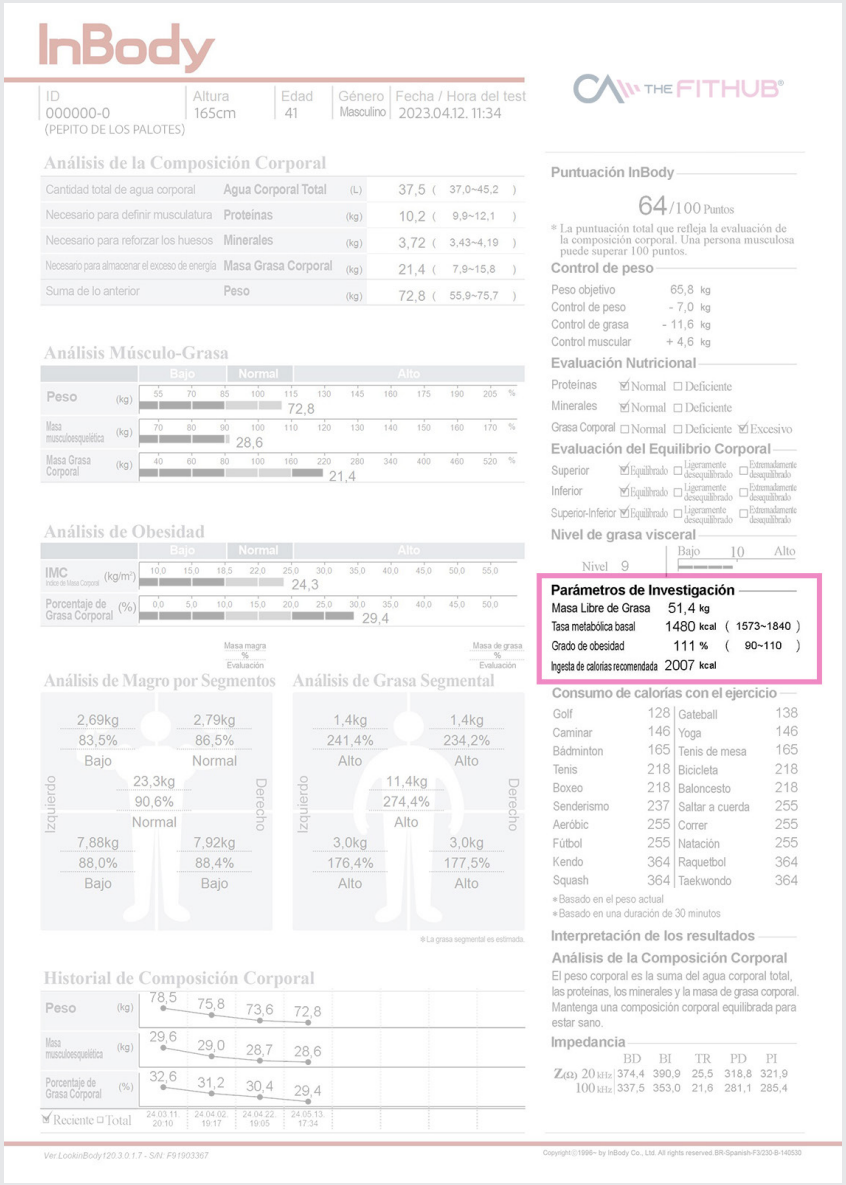
7. Investigación y Tasa Metabólica Basal

El apartado de investigación del informe InBody proporciona datos adicionales sobre tu cuerpo, y uno de los más importantes es la **Tasa Metabólica Basal (TMB)**.

Este valor representa la cantidad de calorías que tu cuerpo quema diariamente simplemente para **mantener tus constantes vitales activadas**, sin realizar ninguna actividad adicional. Es el equivalente al consumo de combustible de un coche al ralentí.

Importancia de la TMB:

Conocer tu TMB es fundamental para calcular tu ingesta calórica diaria, ya que **representa el gasto energético mínimo de tu cuerpo**. Si estás buscando perder peso, construir músculo o mantener tu peso actual, ajustar tu ingesta calórica en función de tu TMB te ayudará a alcanzar tus objetivos de manera más efectiva.



ya tienes los datos

¿y ahora qué?

Vale, ya sabes cuánta masa muscular y grasa tienes, pero.... **¿Qué tal si llevamos todo esto a la acción?**

Nuestro equipo de nutrición puede ajustarte un plan que no te haga odiar la vida (y sí, incluye algún capricho). O si prefieres mover más esos músculos, nuestros entrenadores diseñarán una rutina solo para ti.

¡Venga, que esos números no se van a mejorar solos!

¡Hazlo fácil con un plan a tu medida!

click aquí para informarte sobre nuestro plan de

NUTRICIÓN

click aquí para ver nuestras opciones de

ENTRENAMIENTO