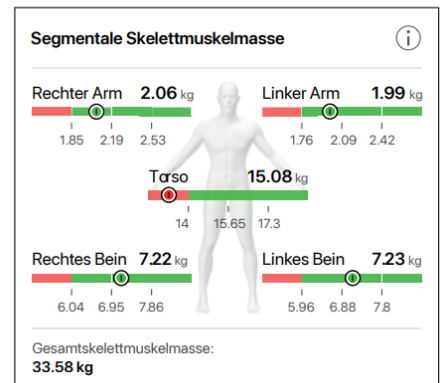
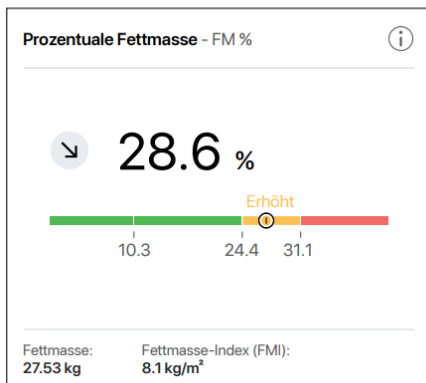
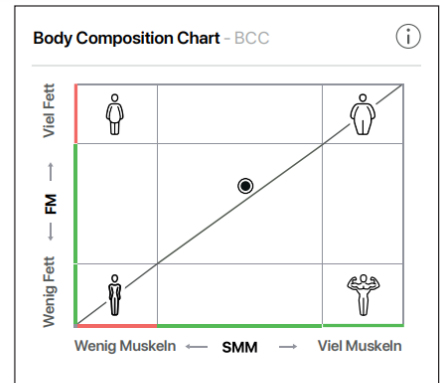
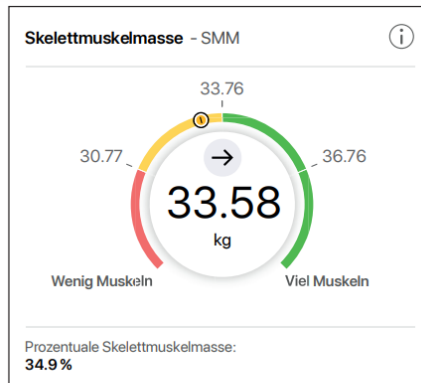
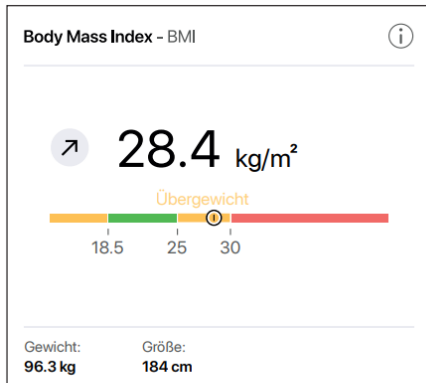
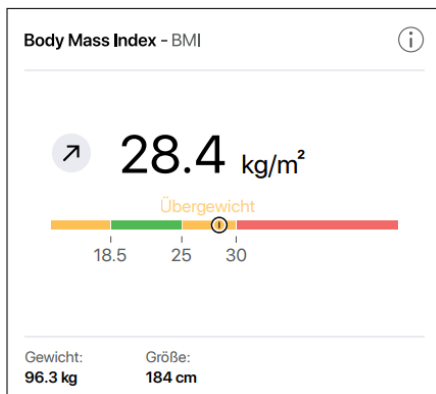


seca mBCA Interpretatie voorbeeld

Zaak 1: 54-jarige man



BMI

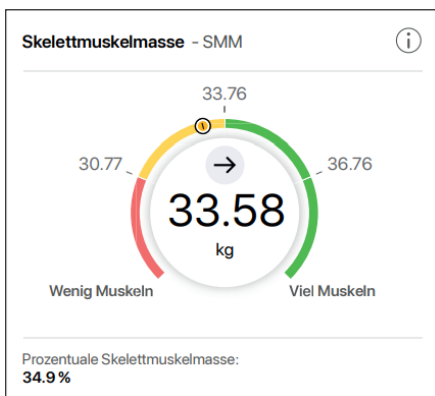


De BMI van 28,4 kg/m² bij 1,84 m en 96 kg behoort tot de categorie overgewicht.

De vraag dringt onmiddellijk: Waaruit bestaat het gewicht precies? Spieren?

Vet? En hoe zijn deze compartimenten in verhouding verdeeld? Is er een positieve of negatieve vet-spierverhouding? Is het risico dat de BMI voor overgewicht impliceert niet zo hoog? Of is er een nog veel hoger risico op hart- en vaatziekten, diabetes en broosheid op oudere leeftijd bij een ongunstige vet-spierverhouding?

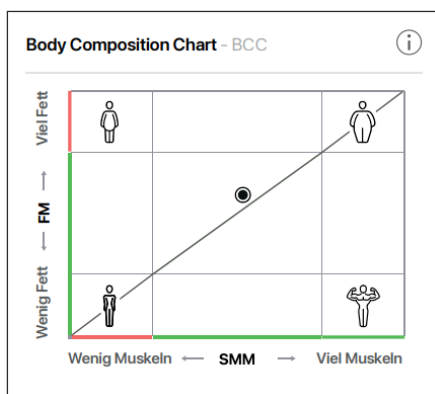
Skeletspiermassa



Een blik op de grafiek van de skeletspiermassa geeft onmiddellijk antwoord op deze vragen:

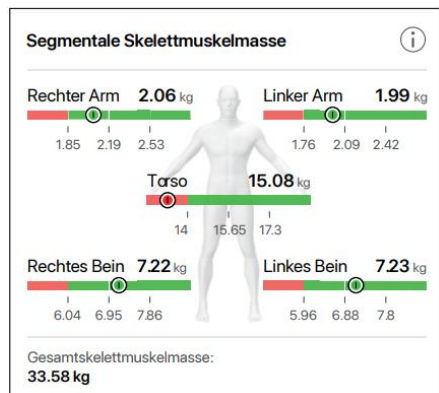
Aangezien het meetpunt met 33,6 kg spieren dicht bij het 50e percentiel aan de gele kant ligt, is er sprake van een neutrale tot licht negatieve vet-spierverhouding. Het doel om te streven naar een positieve vet-spierverhouding (groengedeelte) is hier rechtstreeks van afgeleid.

Body Composition Chart



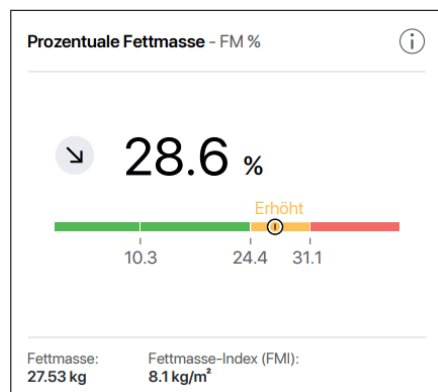
Voor de gebruiker levert deze grafiek geen belangrijke nieuwe inzichten op ten opzichte van de vorige. De vet-spierverhouding is neutraal tot licht negatief (gemeten waarden links/boven de scheidingslijn), de lichaams-samenstelling gemiddeld (binnenste kwadrant). Om echter individuele doelstellingen (bijv. verlies van vetmassa, opbouw van spiermassa) met de cliënt overeen te komen en te visualiseren, is de BCC een goed hulpmiddel. De "richting" van de gewenste verandering in lichaams-samenstelling kan worden weergegeven met de vier archetypen/ kwadranten.

Segmentaal skeletspiermassa



De gedetailleerde weergave van de spiermassa toont boven-gemiddelde (> 50e percentiel) beenspieren, terwijl de armen en de romp onder het 50e percentiel liggen. Er is dus een lichte asymmetrie van boven naar beneden, maar vooral een duidelijk tekort van de rompspieren (met name de rugspieren). De cliënt is rechtshandig. Hier kan het algemene doel van spierbehoud of spieropbouw nauwkeurig worden gespecificeerd en leiden tot individuele trainingsplannen en aandachtspunten. Spiergebieden waar de cliënt het goed doet (in dit specifieke geval de benen) kunnen op een motiverende manier worden genoemd ("...en nu zullen we de rest ook naar boven brengen"). Het gedetailleerde overzicht en de herkenning van rechts- of linkshandigheid of andere zijdelingse asymmetrieën (motorrijders in de benen, blessures in het verleden) geeft vertrouwen in de methode en dus ook in de individuele doelstellingen en trainingsplannen.

Vetpercentage



Een nauwkeurige blik op de vetmassa verraaft hier, zonder veel verrassing, een verhoogde waarde van 28,6% lichaamsvet. Met spieropbouw en dus gewichtstoename, daalt het vetpercentage. Verhongeren is daarom nodig ("gewicht is irrelevant, vet-spier verhouding moet kloppen"), het is zelfs contraproductief voor de spiergroei (katabolisch metabolisme) - vooral op deze leeftijd.

Visceraal vet



Om het individuele risico (bv. voor hart- en vaatziekten of diabetes) beter in te schatten, kan gebruik worden gemaakt van visceraal metabolisch actief vet. Dit helpt om de gevaarlijke levensstijl van de cliënt weer te spiegelen. Net als bij het vetpercentage, is er hier echter geen verrassing. Deze inzicht moet in het algemeen als middelmatig worden beoordeeld, aangezien mannen altijd de neiging hebben visceraal vet op te lopen. Natuurlijk moet ook het visceraal vet bij deze cliënt worden verminderd.

Samenvatting

De BIA-meting toonde hier onmiddellijk de licht negatieve vet-spier verhouding, verhoogd visceraal vet en wat spierdeficiëntie. Door op deze zwakke punten te wijzen en individuele voedings- en trainingsplannen op te stellen, wordt de compliance versterkt en kunnen follow-upmetingen motiveren op het positieve pad te blijven.