

InBody 120

Analisi professionale della
composizione corporea



InBody

Come funziona InBody

Gli 8 elettrodi, presenti su tutti i modelli InBody, generano una corrente multi frequenziale che passa nei 5 segmenti corporei (braccio dx e sx, tronco, gamba dx e sx); in funzione dell' impedenza rilevata (Ohm) viene misurata l'acqua corporea e attraverso delle formule validate sui relativi gold standard vengono ricavati tutti gli altri parametri attinenti alla composizione corporea.



Tecnologia all'avanguardia

Investimenti continui in ricerca e sviluppo, brevetti e certificazioni internazionali, studi di validazione.



Accuratezza e precisione

Misurazioni con multifrequenza e misurazioni impedenziometriche segmentali dirette.



Facilità di lettura

Referto semplice e immediato, disponibile sul display e su pc grazie al software Lookin'Body.



Rapidità dell'esecuzione

In soli 17 s assicura un'adeguata economicità di gestione.



I 4 pilastri di InBody 120

1 MISURAZIONE SEGMENTALE DIRETTA



BIA CLASSICA



BIA INBODY

InBody consente di misurare separatamente e di **ottenere i valori di impedenza per ciascuno dei 5 segmenti corporei** (braccio dx e sx, tronco, gamba dx e sx).

Perché è importante?

Consente di rilevare le differenze di composizione corporea tra i due lati del corpo e tra la parte superiore e quella inferiore. La **misurazione separata del tronco** è fondamentale per avere dati precisi, esso **rappresenta circa il 50% del peso corporeo**; i valori di impedenza del tronco vengono misurati direttamente e non per differenza.

2 ASSENZA DI STIME EMPIRICHE



VALORI DI
IMPEDENZA
MISURATI
ETÀ
SESSO
ALTRO



VALORI DI
IMPEDENZA
MISURATI

I parametri non vengono corretti in funzione del sesso e dell'età, ma sono calcolati **sola-mente in funzione dei valori di impedenza misurati dalla macchina**.

Perché è importante?

La misurazione è quindi **priva di "correzioni automatiche"** dei parametri e le variazioni della composizione corporea nel tempo possono essere monitorate in maniera **più accurata**.

3 SISTEMA A 8 ELETTRODI TATTILI



InBody utilizza un **metodo unico nel posizionamento degli elettrodi**, con la sua tecnologia brevettata: in tutto gli elettrodi sono 8, 2 su ogni mano e 2 su ogni piede.

Perché è importante?

Gli elettrodi si posizionano sempre nello stesso punto della mano e del piede. Questo garantisce un'**elevata riproducibilità** dei risultati e una precisa **standardizzazione della misurazione** nel tempo.

4 SISTEMA MULTIFREQUENZA

Impedenza					
	BD	BS	TR	GD	GS
Z_{20} 20 kHz	327,7	336,9	22,9	249,9	251,0
Z_{100} 100 kHz	288,1	276,6	17,9	200,5	201,1

A differenza della BIA convenzionale, che utilizza una corrente in monofrequenza, InBody utilizza 2 serie di correnti alternate con frequenze di 20 e 100 kHz) che **passano simultaneamente misurando l'impedenza** nei cinque distretti corporei.

Perché è importante?

L'utilizzo di diverse frequenze consente di **valutare in maniera precisa e accurata** l'acqua corporea totale e di distinguerla nelle sue componenti intra ed extracellulari.

InBody vs BIA tradizionale

CARATTERISTICHE TECNICHE	BIA TRADIZIONALE	TECNOLOGIA INBODY
TIPOLOGIA DI FREQUENZA	MONOFREQUENZA	MULTIFREQUENZA
ANALISI SEGMENTALE DIRETTA		
NUMERO DI VALORI DI IMPEDENZA MISURATA	1	10
NUMERO DI ELETTRODI	4	8
ELETTRODI RIUTILIZZABILI TATTILI		
MISURAZIONE DEL PESO		
MISURAZIONE INDIPENDENTE DALL'OPERATORE		
ASSENZA DI STIME EMPIRICHE BASATE SU SESSO ED ETÀ		
MISURAZIONE IN POSIZIONE ERETTA		
BIVA		

VANTAGGI TECNOLOGIA INBODY

Utilizza più frequenze (basse e alte) in modo da ottenere valori di misurazione dell'acqua corporea più accurati.

Misura direttamente i 5 segmenti (braccio dx e sx, tronco, gamba dx e sx). I diversi segmenti presentano differenze in termini di composizione e quindi d'impedenza. La misurazione del tronco vale il 50% del peso e ha valori d'impedenza differenti dagli altri distretti.

Utilizza fino a 2 frequenze e quindi effettua 10 misurazioni impedenziometriche (2 valori di impedenza per ciascuno dei 5 segmenti).

Gli 8 elettrodi tattili di InBody consentono di effettuare l'analisi segmentale. I valori saranno più accurati.

Consente un risparmio di materiale monouso, di tempo di applicazione e di smaltimento nel rispetto di una maggiore economicità.

Effettua il peso del soggetto senza dover utilizzare la bilancia consentendo un notevole risparmio di tempo.

Gli elettrodi sono fissi, posizionati sempre negli stessi punti delle mani e dei piedi. Il posizionamento manuale degli elettrodi monouso può infatti influenzare la precisione e l'accuratezza della misurazione.

L'assenza di correzioni relative a sesso ed età consente una rilevazione più accurata. I risultati si basano esclusivamente sui valori di impedenza calcolati sul soggetto misurato.

Consente una misurazione più rapida.

Il grafico BIVA consente di avere un'analisi visiva dei risultati più completa in base all'interpretazione dei dati di Resistenza e Reattanza.

Cosa misura InBody



COMPOSIZIONE CORPOREA:

Il referto permette di comprendere in maniera immediata la composizione corporea del soggetto. Importantissimo è l'equilibrio tra grasso e muscolo, che indica la tipologia corporea che abbiamo di fronte (muscoloso, grasso in eccesso). I dati segmentali indicano come sono distribuiti questi tessuti. Tutti i valori sono comparati con quelli ideali.



STATO DI NUTRIZIONE:

L'angolo di fase e lo SMI (Skeletal Muscle Index) consentono di valutare lo stato di nutrizione del paziente. I parametri relativi al metabolismo basale e al muscolo scheletrico offrono un valido supporto per calcolare il fabbisogno di calorie e proteine.



STATO DI IDRATAZIONE:

L'indice di idratazione, calcolato come il rapporto tra acqua extracellulare e acqua corporea totale, individua le variazioni dell'idratazione nel tempo, rilevando anche minimi accumuli di acqua extracellulare. È indispensabile per monitorare tutte le persone soggette a edema o a disidratazione.



SARCOPENIA:

I valori di muscolo scheletrico, massa magra segmentale e SMI (Skeletal Muscle Index) supportano il medico nella diagnosi di sarcopenia.



RISCHIO CARDIOVASCOLARE:

Il referto fornisce i valori di percentuale di grasso corporeo, massa grassa segmentale, area del grasso viscerale, circonferenza vita e rapporto vita-fianchi, utili per completare l'analisi del rischio cardiovascolare del paziente.



OBESITÀ:

La percentuale di grasso corporeo è un indicatore preciso dello stato di obesità, molto più del BMI. La massa grassa totale in Kg, la sua distribuzione nel corpo, l'area del grasso viscerale e il rapporto vita-fianchi integrano l'analisi.



SIMMETRIA CORPOREA:

L'analisi della massa magra segmentale permette una rapida valutazione della simmetria corporea (lato destro-sinistro, parte superiore del corpo -parte inferiore), utile ad esempio nella fase di crescita, nel recupero da infortunio e per gli atleti.

Alcuni campi di **applicazione**

DIETETICA CLINICA:

Nei pazienti a rischio di malnutrizione, l'analisi della composizione corporea professionale consente di monitorare lo stato di nutrizione nel tempo e individuare i trattamenti nutrizionali più idonei. Nei pazienti con eccesso di peso, permette di valutare con precisione la qualità del calo ponderale.

CARDIOLOGIA:

Consente di individuare lo stato di idratazione del paziente scompensato, in maniera rapida e non invasiva e di monitorare le variazioni dell'edema segmento per segmento. L'edema index segmentale può essere utilizzato per monitorare i pazienti soggetti a trombosi. La percentuale di grasso corporeo e l'area del grasso viscerale completano la valutazione del rischio cardiovascolare del paziente.

ENDOCRINOLOGIA:

Consente un monitoraggio accurato e preciso della composizione corporea, fondamentale nei pazienti con patologie che influiscono su di essa, come il diabete, la PCOS, le malattie della tiroide, ecc.

PEDIATRIA:

Analizza in modo preciso la composizione corporea del bambino e la controlla nel tempo. Le curve di crescita per peso e altezza sono integrate nel referto. Nei bambini con eccesso ponderale InBody permette di valutare lo stato di obesità e fornisce parametri che aiutano a stimare il rischio cardiovascolare. Nei bambini a rischio malnutrizione consente di analizzare lo stato nutrizionale ed individuare il trammento più idoneo.

MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA

Nei pazienti soggetti a traumi, infortuni, decadimento della funzione muscolare o malattie neuromuscolari, InBody consente di quantificare e monitorare nel tempo la presenza di asimmetrie muscolari, sarcopenia, edema ed infiammazione. L'analisi separata dei 5 segmenti corporei consente una pianificazione dei trattamenti volti al recupero muscolare.

Referto InBody 120

InBody

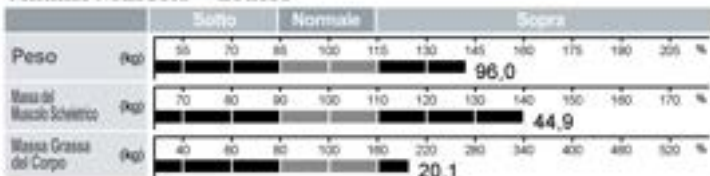
[InBody120]

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
77746	175cm	48	Maschio	13.02.2019. 12:38

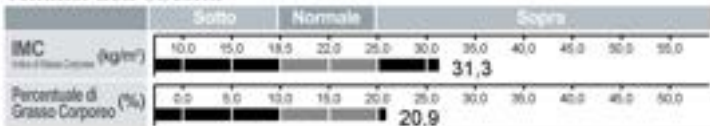
1 Analisi della Composizione Corporea

Quantità totale di acqua nel corpo	Acqua Corporea Totale	(L)	55,1 (37,9-46,3)
Cosa mi serve per costruire i muscoli	Proteine	(kg)	15,5 (10,2-12,4)
cosa mi serve per rafforzare le ossa	Minerali	(kg)	5,28 (3,50-4,28)
Dove si accumula l'energia in eccesso	Massa Grassa del Corpo	(kg)	20,1 (6,1-16,2)
Somma di quanto sopra	Peso	(kg)	96,0 (57,3-77,5)

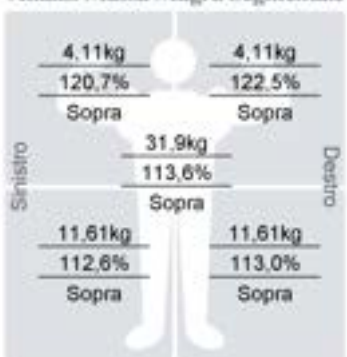
2 Analisi Muscolo - Grasso



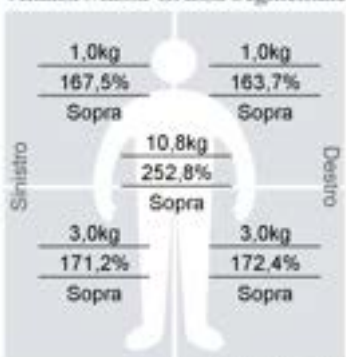
3 Analisi dell'obesità



4 Analisi Massa Magra Segmentale



5 Analisi Massa Grassa Segmentale



6 Storia della Composizione Corporea

Peso (kg)	96,0	96,0			
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	47,2	44,9			
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	17,5	20,9			
✓ Recente □ Totale	13.02.19 12:34	13.02.19 12:38			

Punteggio InBody

92/100 Punteggio

* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

Controllo del Peso

Peso Target	89,3 kg
Controllo del Peso	- 6,7 kg
Controllo del Grasso	- 6,7 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

Parametri di Ricerca

Tasso Metabolico Basale	2010 kcal (1656-2308)
Rapporto Cintura Fianchi	0,91 (0,80-0,90)
Livello Grasso Viscerale	6 (1-9)
Grado di obesità	142 % (90-110)

Interpretazione dei risultati

Analisi della Composizione Corporea

Il peso del corpo è la quantità dell'Acqua Corporea Totale, delle Proteine, dei Minerali e della Massa Grassa del Corpo. Mantenere una composizione equilibrata del corpo per rimanere in buona salute.

Analisi Muscolo - Grasso

Confrontare le lunghezze della barra della Massa del Muscolo Scheletrico e la Massa Grassa del Corpo. Se la barra della Massa Muscolare dello Scheletrico è più lunga rispetto alla barra della Massa del Grasso Corporeo, vuol dire che il corpo è più forte.

Analisi dell'obesità

IMC è un indice usato per determinare l'obesità usando l'altezza e il peso.

PGC è la percentuale del grasso corporeo rispetto al peso del corpo.

Analisi Massa Magra Segmentale

Stabilisce se la quantità di muscoli è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa muscolare rispetto al peso attuale.

Analisi Massa Grassa Segmentale

Stabilisce se la quantità di grasso è adeguatamente distribuita in tutto il corpo. Confronta la massa grassa rispetto a quella ideale.

Codice QR per l'interpretazione dei Risultati

Esegui la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.



Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z _{20 Hz}	327,7	336,9	22,9	249,9	251,0
100 Hz	268,1	276,8	17,9	200,5	201,1

Interpretazione del referto

1 Analisi della composizione corporea

Il peso corporeo è la somma di acqua corporea totale, proteine, minerali e massa grassa corporea.

2 Analisi muscolo-grasso

L'equilibrio tra massa muscolare scheletrica e massa grassa corporea è un indicatore chiave dello stato di salute. L'analisi grasso-muscolo mostra questo equilibrio confrontando la lunghezza delle barre del peso, alla massa muscolare scheletrica e alla massa grassa corporea.

3 Analisi dell'obesità

Non è possibile eseguire un'analisi accurata dell'obesità utilizzando l'IMC, ma è necessario valutare il rapporto tra grasso corporeo e peso, chiamato "percentuale di grasso corporeo".

4 Analisi massa magra segmentale

L'analisi della massa magra segmentale analizza la differenza tra il peso del corpo e la massa grassa, per ciascun segmento corporeo. A livello anatomico la massa magra è costituita da muscoli, organi interni, ossa, vasi, linfa e sangue, mentre a livello chimico è composta da acqua, proteine e minerali.

5 Analisi massa grassa segmentale

La Massa Grassa Segmentale mostra la quantità di massa grassa per ogni segmento corporeo, esprimendo questo valore sia in kg che in percentuale, rispetto al valore percentuale ideale (100%). Il range normale va da 80% a 160%.

6 Storia della composizione corporea

È l'andamento temporale di alcuni parametri (peso, massa muscolare scheletrica, percentuale di grasso corporeo) visualizzati per data.

7 Punteggio InBody

È un indice univoco creato da InBody per facilitare la comprensione dello stato attuale della composizione corporea. Lo standard è compreso tra 70~90 punti.

8 Controllo del peso

Mostra il peso, il grasso e la massa muscolare consigliati per un fisico sano. Il "+" significa guadagnare e il "-" significa perdere. Usa questo indicatore per impostare i tuoi obiettivi.

9 Parametri di ricerca

Sono forniti parametri di ricerca come il metabolismo basale, il rapporto vita-fianchi, il grado di obesità, l'indice di massa muscolare scheletrica (SMI), la massa cellulare corporea e altro ancora.

10 Impedenza

È un "dato grezzo" misurato dalla bia in tutti e 5 i segmenti corporei. Rappresenta la capacità dei tessuti di opporsi al passaggio di una corrente elettrica, e fornisce informazioni sulla composizione corporea.

Il software **Lookin' Body**

InBody 120 si collega al software Lookin' Body e consente di:

- Elaborare e stampare il referto
- Mantenere lo storico delle singole misurazioni per paziente
- Personalizzare il referto in funzione delle proprie esigenze
- Estrarre i dati in Excel a scopo di ricerca
- Elaborare un apposito referto pediatrico
- Archiviare i dati relativi alle misurazioni dei pazienti
- Spedire direttamente via e-mail il referto
- Essere aggiornato gratuitamente

FORMAZIONE ONLINE

Per approfondire la conoscenza dell'analisi di composizione corporea e certificarti all'uso della macchina puoi utilizzare il modulo di formazione a distanza presente sul nostro sito. Troverai alcuni capitoli sulla composizione corporea, sulla tecnologia InBody, sulla lettura del referto, alcuni casi pratici commentati, video dedicati e un test di auto valutazione.

ASSISTENZA TECNICA UFFICIALE

InBody Italia è titolare dell'assistenza ufficiale. Se rilevi un problema tecnico puoi trovare assistenza immediata sul nostro portale grazie alle FAQ, oppure compilando l'apposito modulo di richiesta assistenza ed essere seguito da un nostro tecnico specializzato.

I NUMERI DI INBODY

La validità della tecnologia InBody è stata dimostrata da oltre 4.000 pubblicazioni scientifiche in tutto il mondo e più di 600 tesi di laurea. Su inbodyitalia.it troverete una selezione di studi di validazione - che confrontano lo strumento con le tecniche gold standard della composizione corporea - e studi di applicazione in diverse aree mediche. La partnership con moltissime università in tutto il mondo conferma la prestigio di questa tecnologia.

98,4% DI CORRELAZIONE CON DEXA

99,0% DI RIPRODUCIBILITÀ

Studi di validazione

HIGH ACCURACY AND REPRODUCIBILITY OF FAT FREE MASS & PERCENT BODY FAT MEASUREMENTS COMPARED WITH DEXA

Hurt, Ryan T., et al. "The Comparison of Segmental Multifrequency Bioelectrical Impedance Analysis and Dual-Energy X-ray Absorptiometry for Estimating Fat Free Mass and Percentage Body Fat in an Ambulatory Population." *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition* (2020).

HIGH CORRELATION WITH D2O DILUTION METHOD FOR TOTAL BODY WATER

Ng, Bennett K., et al. "Validation of rapid 4-component body composition assessment with the use of dual-energy X-ray absorptiometry and bioelectrical impedance analysis." *The American journal of clinical nutrition* 108.4 (2018) :708-715.

HIGH ACCURACY WITH COMPUTED TOMOGRAPHY FOR MUSCLE MASS

Yanishi, M., et al. "Dual energy X-ray absorptiometry and bioimpedance analysis are clinically useful for measuring muscle mass in kidney transplant recipients with sarcopenia." *Transplantation proceedings*. Vol.50.No.1.Elsevier, 2018.

HIGH CORRELATION OF FAT FREE MASS BETWEEN DEXA AND INBODY970

Total of 150 results were analyzed, excluding duplicate data from the same subject. Fat Free Mass measured by InBody970 had a very high correlation with DEXA of $R^2=0.983$. Internal Validation by InBody

Alcuni clienti InBody

Università di Chieti - **Chieti**
Università de L'Aquila - **L'Aquila**
A.O.R.N. Santobono Pausillipon - **Napoli**
Poliambulatorio LILT - **Avellino**
Casa di Cura Ruesch - **Napoli**
IRCCS Materno Infantile Busto Garofolo - **Trieste**
Università La Sapienza - **Roma**
Policlinico Gemelli - **Roma**
Bambin Gesù - **Roma**
Istituto Giannina Gaslini - **Genova**
ICP Milano Clinica Mangiagalli - **Milano**
Fondazione IRCCS Ca'Granda Ospedale Maggiore Policlinico - **Milano**
ASST Bergamo Est - **Alzano e Seriate**
Ospedale San Gerardo - **Monza**
Ospedale Pediatrico Cesare Arrigo - **Alessandria**
Policlinico di Bari Giovanni XXIII - **Bari**
A.O. Civico Benfratelli - **Palermo**
Ospedale Santa Maria Nuova - **Firenze**
Ospedale Mayer - **Firenze**
Casa di Cura S. Maria Marienklunik - **Bolzano**
Fondazione Edmund Mach - **Bolzano**
Università degli Studi - **Verona**
Università di Padova - **Padova**

InBody120 Scheda Tecnica

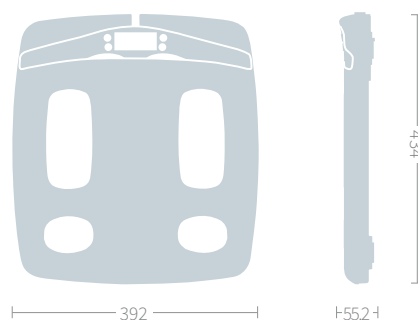
Specifiche Tecniche

Analisi Impedenza Bioelettrica (BIA)	Impedenza 10 misure impedenziometriche usando 2 diverse frequenze (20kHz, 100kHz) in ciascuno dei 5 segmenti Bioelettrica (Z)
Elettrodi	Elettrodi tattili tetrapolari a 8 punti
Metodo di misurazione	Metodo di analisi dell'impedenza bioelettrica multifrequenza segmentale diretta, DSM-BIA
Metodo di analisi della composizione corporea	Niente stime empiriche
Output (Foglio dei risultati)	Risultati: • Altezza • Peso • Massa muscolare • Percentuale di grasso corporeo • Indice di massa corporea • Tasso metabolico basale (TMB) • Rapporto vita-fianchi • Livello di grasso viscerale
Output (Foglio dei risultati di InBody tramite il software gestionedi Lookin'Body)	Risultati e interpretazione dei risultati • Analisi della composizione corporea (acqua corporea totale, proteine, minerali, massa grassa corporea, peso) • Analisi del grasso muscolare (peso, massa muscolare scheletrica, massa grassa corporea) • Analisi dell'obesità (indice di massa corporea, percentuale di grasso corporeo) • Analisi segmentale magra (braccio destro, braccio sinistro, tronco, gamba destra, gamba sinistra) • Analisi segmentale del grasso (braccio destro, braccio sinistro, tronco, gamba destra, gamba sinistra) • Storia della composizione corporea (peso, massa muscolare scheletrica, percentuale di grasso corporeo) • Punteggio InBody • Controllo del peso (peso target, controllo del peso, controllo del grasso, controllo muscolare) • Parametri di ricerca (tasso metabolico basale, rapporto vita-fianchi, livello di grasso viscerale, grado di obesità) Interpretazione dei risultati tramite QR Code

Altre Specifiche

Logo personalizzato	Il nome, l'indirizzo e le informazioni di contatto possono essere visualizzati nel foglio dei risultati di InBody.
Risultati digitali	Monitor LCD, software di gestione dati Lookin'Body
Assistenza audio	Fornisce un segnale acustico per il test in corso, per il test completato e le modifiche alle impostazioni salvate
Corrente applicata	150µA (± 50µA)
Batteria	DC 6V (1.5VAA, 4 EA)
Adattatore	Produzione BridgePower Inc. Modello BPM040S12F07 Power Input AC 100 ~ 240V, 50/60HZ, 1.2A Power Output DC 12V3.4A
Tipologia display	48 × 24 FSTN LCD
Interfaccia esterna	RS-232C 1EA, BLUETOOTH 1EA
Stampante compatibile	Stampante termica
Dimensioni	392 (W) × 434 (L) × 55.2 (H): mm • Con lo stand (opzionale) 393 (W) × 516 (L) × 732 (H) : mm
Peso	4.3kg • Con lo stand (opzionale) 5.7 kg
Durata del test	17 secondi
Ambiente operativo	10 ~ 40 °C , 30 ~75% RH, 70 ~ 106kPa
Ambiente di stoccaggio	-10 ~ 70 °C , 10 ~80% RH, 50 ~ 106kPa (No Condensation)

* Le specifiche possono cambiare senza preavviso



InBody è un produttore di dispositivi per l'analisi della composizione corporea che ha acquisito oltre 80 brevetti in tutto il mondo.

InBody

InBody Co., Ltd. [HEAD OFFICE]
TEL: +82-2-501-3939
FAX: +82-2-578-2716
Website: <http://www.inbody.com>
E-mail: info@inbody.com

InBody Italia
TEL: +02 40741546
FAX: +0240055079
Website: <http://www.inbodyitalia.it>
E-mail: info@inbodyitalia.it



CE 0120



U.S. patent U.S. 5720296



Canada patent C.N. 2225184



Japan patent



ISO13485



ISO9001



Korea Food & Drug Administration

Caresmed S.r.l. per InBody Italia

Via Vialba, 50 - 20026
Novate Milanese (MI)

Tel: 02 40741546
Email: info@inbodyitalia.it
www.inbodyitalia.it

Direzione artistica: Fabio Scappi, Jacopo Barbiero
Testi: Stefania Gumina, Doriana Verrelli, Valentina Pancaldi
Revisione testi: Davide Corbetta, Stefania Gumina, Doriana Verrelli
Design: Jacopo Barbiero

© Novate Milanese, Giugno 2022

InBody

La forza di InBody

InBody mantiene un'elevata posizione del marchio grazie al più alto livello di tecnologia.



Le certificazioni ottenute da InBody

InBody è conforme al sistema di gestione della qualità secondo gli standard internazionali. Soddisfiamo i requisiti normativi specifici del paese che si applicano alla sicurezza e alle prestazioni dei prodotti e forniamo servizi correlati.



Diritti di proprietà intellettuale di InBody

InBody possiede brevetti e diritti di proprietà intellettuale in tutto il mondo e fornisce prodotti con elevata accuratezza e riproducibilità basati su questa tecnologia.



InBody Italia

InBody Italia / Caresmed Srl
Via Vialba, 50
Novate Milanese (MI) - 20026
TEL : 02.40741546
Website: www.inbodyitalia.it
E-mail: info@inbodyitalia.it

InBody Europe (EU)

InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ,
Amsterdam,
The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: <https://nl.inbody.com>
E-mail: info.eu@inbody.com