



CALCULE SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL



Comité Médico FATARCO

Dr. Claudio C. Varisco (Médico)

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la altura, que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula en base al peso en kilos de una persona, dividido por el cuadrado de su estatura en metros (kg/m²).

Veamos un ejemplo:

Datos necesarios y cálculo a realizar:

- *Peso corporal en kilos y gramos: 81,600*
- *Estatura en metros y centímetros: 1,78*
- *Primero multiplicar 1,78 por 1,78 = 3,168*
- *Luego dividir 81,600 por 3,168 = 25,76*

O sea:

$$\frac{81,600}{1,78 \times 1,78} = 25,76$$

(3,168)

En este ejemplo, el resultado del índice de masa corporal es 25,76 y según la clasificación indicaría "Sobrepeso".

CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

<i>18.49 ó menor</i>	<i>Bajo peso</i>
<i>18.50 - 24.99</i>	<i>Peso Normal</i>
<i>25.00 - 29.99</i>	<i>Sobrepeso</i>
<i>30.00 - 34.99</i>	<i>Obesidad: Tipo I</i>
<i>35.00 - 39.99</i>	<i>Obesidad: Tipo II</i>
<i>40.00 ó mayor</i>	<i>Obesidad: Tipo III</i>

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de adiposidad en diferentes personas.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia ponderal. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal.

No obstante no es raro encontrar la desnutrición y la obesidad coexistiendo en el mismo país, la misma comunidad y el mismo hogar.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- ✓ las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares)
- ✓ la diabetes
- ✓ algunas neoplasias (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).
- ✓ los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones)

En base al cálculo que se mostró al inicio, colocando ahora su estatura y su peso...

¿Qué indica su índice de masa corporal?

