

IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)

El índice de masa corporal, conocido también como Índice de Quetelet, indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si el peso de la persona que lo realiza se encuentra por debajo, dentro o excedida del establecido como normal para su tamaño físico por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Calcular el índice de masa corporal es sencillo y nos permite conocer lo que debemos hacer para corregir nuestro problema derivado de nuestro peso en relación a nuestra estatura. Basta con dividir nuestro PESO en Kilos entre nuestra TALLA en metros al cuadrado.

$$\text{I.M.C} = \text{PESO (Kg)} / \text{TALLA (m}^2\text{) al cuadrado}$$

$$\text{Ejemplo, IMC} = 65 \text{ kg} / 1,75 \times 1,75; \text{IMC} = 65 / 3,06; \text{IMC} = 21,24$$

La siguiente Tabla nos permite saber qué es lo que debemos hacer dependiendo de nuestro índice de masa corporal.

MUJERES	HOMBRES	DIAGNÓSTICO
MENOS DE 16	MENOS DE 17	DESNUTRICIÓN
17 a 20	18 a 20	BAJO PESO
21 a 24	21 a 25	NORMAL
25 a 29	26 a 30	SOBREPESO
30 a 34	31 a 35	OBESIDAD
35 a 39	36 a 40	OBESIDAD MARCADA
40 o más	40 o más	OBESIDAD MÓRBIDA

Este índice nos interesa nos sólo desde el punto de vista nutricional y su relación con la salud, sino también por su implicación en la actividad física. Valores por encima de 26 tendrán dificultades en resistencia y ventaja en fuerza y a la inversa ocurrirá con los valores por debajo de 20. La capacidad física general es muy inferior en personas que se encuentran en valores por encima de 30 y por debajo de 17.