



# Misurazione del peso corporeo ideale

Il peso corporeo ideale è un peso sano che ha un effetto benefico sulla salute. Per valutare se facciamo parte del gruppo di persone con un peso corporeo sano, è necessario eseguire alcune semplici misurazioni.

L'indicatore più frequentemente utilizzato per la valutazione dello stato nutrizionale degli adulti è l'indice di massa corporea (in seguito IMC). L'IMC viene calcolato con la seguente formula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO IN CHILOGRAMMI}}{(\text{ALTEZZA IN METRI})^2}$$

Ad esempio, per una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,70 m, il calcolo dell'IMC viene eseguito nel modo seguente:

$$\text{IMC} = \frac{70}{1,70 \times 1,70} = 24,22 \text{ (il valore dell'IMC è normale).}$$

Negli adulti con un peso corporeo ideale, i valori di IMC sono compresi tra 18,5 e 25.

Le persone con valori di IMC superiori a 25 sono in sovrappeso (un IMC tra 25-30 indica sovrappeso mentre un IMC superiore a 30 indica obesità).

**Tabella 1.** Criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la valutazione dello stato nutrizionale e classificazione dei gradi di obesità negli adulti secondo i valori dell'indice di massa corporea (IMC) e valutazione del rischio per lo sviluppo della malattia

Classificazione	Indice di massa corporea (IMC kg/m <sup>2</sup> ) D (19 - 24) U (20 - 25)	Livello di rischio per lo sviluppo di malattie associate a sovrappeso
Sottopeso	< 18,5	Basso
Normopeso	18,5 - 24,9	Medio
Sovrappeso	25,0 - 29,9	Leggermente alto
Obesità di classe I (moderata)	30,0 - 34,9	Moderatamente alto
Obesità di classe II	35,0 - 39,9	Alto
Obesità di classe III	≥ 40,0	Molto alto

## CONFRONTATE I VOSTRI VALORI DI IMC NELLA TABELLA E DETERMINATE IL LIVELLO DI RISCHIO PER LA SALUTE!

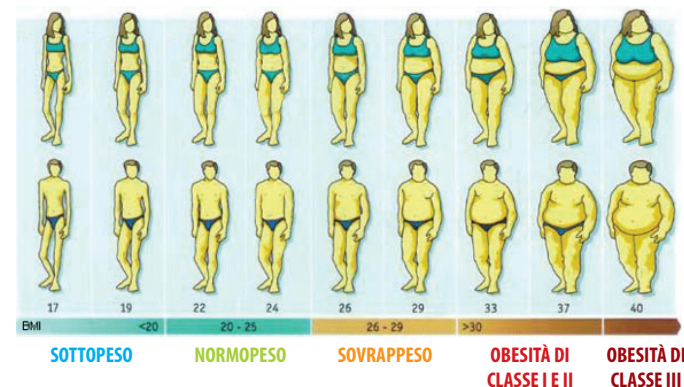
Studi recenti di medicina preventiva indicano che è molto importante calcolare la quantità pericolosa di grasso che si accumula intorno agli organi interni nell'addome. La misurazione della circonferenza dell'addome con il metro da sarta ci fa luce sui possibili rischi per la salute molto più dell'IMC. Dal punto di vista sanitario, è importante vedere com'è distribuito il grasso: se è centrale o periferico. Il tipo di obesità maschile implica un grande addome e braccia e gambe sottili, mentre nel tipo di obesità femminile le cosce e i glutei sono grossi. Il tipo di obesità maschile è il tipo più a rischio a causa dell'attività endocrina, del cosiddetto grasso viscerale addominale.

La circonferenza dell'addome viene misurata appoggiando il metro da sarta a metà tra le costole inferiori e il femore nonché sulla parte più grossa dell'addome e poi avvolgendolo attorno alla vita passando sui punti suddetti.

**Tabella 2.** La circonferenza dell'addome negli adulti e il livello di rischio per lo sviluppo di complicanze metaboliche

Circonferenza dell'addome espressa in cm		Livello di rischio per lo sviluppo di complicanze metaboliche
Uomini	Donne	
≥ 94	≥ 80	Alto
≥ 102	≥ 88	Molto alto

## LA REGOLA È: PIÙ CENTIMETRI INTORNO ALLA VITA, MAGGIORE RISCHIO PER LA SALUTE. OGNI CENTIMETRO IN ECCESSO È PERICOLOSO!



## OGGI POTETE DECIDERE DI CAMBIARE IL VOSTRO IMC E LA CIRCONFERENZA DEL GIOVITA PORTANDO IL VOSTRO CORPO IN UNA DIREZIONE SANA!



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia  
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH  
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

