

El índice de masa corporal (IMC) nos ayuda a identificar si sufrimos obesidad o sobrepeso. Se obtiene mediante una operación aritmética que consiste en dividir la cantidad de kilogramos del individuo entre el número obtenido al elevar al cuadrado la cifra de su estatura. Por ejemplo, si alguien pesa 85 kilogramos y su estatura es 1.70 m, deberá dividir 85 entre 2.89 (resultado de multiplicar 1.70 x 1.70), con lo que se obtiene un IMC de 29.4.

Es importante hacer hincapié en que el peso normal para cada individuo guarda relación directa con edad, sexo, talla, actividad física y desarrollo esquelético, derivándose de esto último las llamadas complexiones delgada, mediana y gruesa.

Una persona presenta sobrepeso cuando se encuentra 10 por ciento arriba del ideal para su edad, estatura y complexión, pero de llegar a 20 por ciento (o superarlo) se hablará de obesidad.

Calcula tu IMC