

Índice de Masa Corporal

Ignacio Gil - ignacio.o.gil12@gmail.com

Resumen

En el siguiente documento se presenta información acerca de para que se usa el IMC (Índice de Masa Corporal) y sus beneficios

Introducción

El IMC es un método para estimar la grasa corporal de una persona, y así determinar si el peso esta dentro de lo normal o, por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Esto sirve para detectar enfermedades producto del sobrepeso o bajo peso, como es el caso de la diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas, entre otras.

A pasar de los años la formula está usándose cada vez menos, ya que no puede diferenciar entre la grasa corporal y la muscular. Un deportista siempre va a tener sobre peso si tenemos en cuenta su peso respecto a su altura, sin embargo, no tienen los problemas de salud que tiene una persona obesa. Esto se debe a la diferencia de grasa que tienen.

¿Cómo se calcula?

Los valores normalmente van desde 17 (donde se considera delgado) hasta 30 (obesidad). Los valores saludables se sitúan entre 19 hasta 25. A continuación, se presenta la formula:

$$IMC = \frac{P}{h^2}$$

Donde:

- P = Peso en Kg.
- h = Altura en metros.

Índice de Masa Corporal	Rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15- 15.9	Delgadez severa
16- 18.4	Delgadez
18.5- 24.9	Peso Saludable
25- 29.9	Sobrepeso
30- 34.9	Obesidad Moderada
35- 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

Referencias

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/indice-masa-corporal-imc.html>

<https://labuenanutricion.com/blog/que-es-el-indice-de-masa-corporal-y-como-se-mide/>