Índice de Massa Corporal

Cuidar da saúde é essencial. Calcular o peso ideal através do Índice de Massa Corporal (IMC) é uma forma simples e rápida para se obter informação sobre o peso em relação ao que é considerado ideal. O IMC é obtido dividindo-se o peso (em quilos) pela estatura (em metros) elevada ao quadrado.

Fórmula: IMC = peso / (altura x altura).

A tabela resumida indica se o peso está acima ou abaixo do considerado saudável.

|  |  |
| --- | --- |
| Faixa de valor | Significado |
| Menos que 18,5 | Abaixo do peso |
| De 18,5 a 24,9 | Peso normal |
| De 25 a 29,9 | Sobrepeso |
| De 30 a 34,9 | Obesidade |

O IMC é apenas um parâmetro. Ele não determina precisamente se a pessoa está abaixo ou acima do peso ideal. Fatores como sexo, idade, massa muscular, condicionamento físico, entre outros, podem influenciar no resultado. O ideal é que o cálculo seja feito e analisado por um profissional qualificado.