¿Cómo saber si tengo un peso saludable?

Para calcular el IMC se necesita conocer el peso en kilogramos y la estatura en metros. Se aplica una sencilla fórmula matemática que consiste en dividir el peso entre la estatura al cuadrado: IMC = Peso (Kg) / Estatura al cuadrado (Mt).

Ejemplo:

Una persona pesa 64 Kg y mide 1.5 metros: 64 / 1.5 x 1.5 = 28.44. Este dato indica el IMC de la persona (28.44) se encuentra en los valores correspondientes a sobrepeso.

Esta formula no aplica a mujeres en estado de embarazo y debe ser ajustada si la persona tiene algún grado de edema (retención de líquido )

**Criterios de evalución del IMC:**

• Si su IMC es inferior a 18.5, está dentro de los valores correspondientes a “delgadez o bajo peso".

• Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, está dentro de los valores "normales" o de peso saludable.

• Si su IMC es entre 25.0 y 29.9, está dentro de los valores correspondientes a "sobrepeso".

• Si su IMC es 30.0 o superior, está dentro de los valores de "obesidad".

"Bajo peso", "normal", "sobrepeso" y "obesidad" son términos para referirse a los distintos rangos de peso corporal. La obesidad y el sobrepeso caracterizan a los rangos de peso que exceden lo que se considera saludable para una determinada estatura, el bajo peso describe al peso corporal inferior a lo que se considera saludable.

Otro método que puede utilizarse es la circunferencia de la cintura, que es una medida útil para determinar los riesgos de salud relacionados con el peso. Se ha estudiado que la concentración de la grasa en la parte de la cintura y abdomen se asocia a un mayor riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares.

Esta medida se toma buscando el punto más alto de los huesos de la cadera y midiendo la cintura por encima de esos puntos.

¿Cómo saber cómo está mi medida de circunferencia de la cintura?

Con sus datos de sexo y circunferencia de cintura puede saber si tiene un mayor riesgo para su salud. Se considera obesidad abdominal si usted:

• Es mujer y tiene una medida de circunferencia de cintura mayor a 80 cm

• Es hombre y tiene una

saludable. Estas personas lo apoyarán a estimar los riesgos asociados en su estado de salud y le ayudarán a crear un plan alimentario para bajar de peso y le darán recomendaciones sobre la práctica diaria de actividad física medida de circunferencia de cintura mayor a 90 cm.

Un exceso de grasa abdominal es algo grave, porque le expone a un riesgo mayor de padecer afecciones relacionadas principalmente con la obesidad, como diabetes tipo 2, colesterol sanguíneo elevado, niveles altos de triglicéridos, presión arterial elevada y arteriopatía coronaria .

Si su IMC está fuera del rango "normal" o peso saludable y si su circunferencia de la cintura está en exceso a los rangos dados, se recomienda buscar asesoría con su médico, nutricionista o especialista, sobre cómo puede alcanzar un peso corporal más saludable. Esta aplicación lo apoyará a estimar los riesgos asociados en su estado de salud y le ayudarán a crear un plan alimentario para bajar de peso y le darán recomendaciones sobre la práctica diaria de actividad física. (MinSalud, 2021; MinSalud, 2021)

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/Evalue-su-peso.aspx>

opción 2:

El indice de masa corporal (IMC) es un indice que relaciona el peso y la estatura. Y sirve para establecer los rangos de peso saludables. Fue ideado por el estadístico belga Adolphe Quetelet, y también se conoce como índice de Quetelet.

El IMC se usa para hombres y mujeres entre los 20 y 65 años, no se utiliza para evaluar a los niños. Si las personas tienen más o menos músculos de lo normal, este indice se debe interpretar según cada condición, ya que por ejemplo las personas inusualmente musculosas como los fisicoculturistas tienen un IMC alto.

El IMC entre los corredores tiende a variar entre los valores normales y la delgadez moderada. La atleta británica Paula Radcliffe, que tiene el récord mundial de maratón, con una estatura de 1.73 m y 53 kg, tiene un IMC de 17.71. El gran Haile Gebrselassie de 1.65 m de altura y 56 kg tiene un IMC de 20.57 que se ubica dentro de los valores normales. Usain Bolt, el rey de los 100 metros, con una estatura de 1,95 m y 94 kg tiene un IMC de 24.72 también en el rango normal y más alto que el de los corredores de fondo.

Como corredores lo ideal es mantenerse dentro de los limites saludables. El peso óptimo no es una medida exacta y depende de cada persona, de su contextura, de su alimentación y del tipo de entrenamiento. Este peso óptimo le permitirá llegar a su mejor nivel, no siempre estar bajo de peso garantiza un mayor rendimiento.

Con la calculadora podrá determinar su Indice de Masa Corporal (IMC), la clasificación según la Organización Mundial de la Salud y el rango de peso según la estatura para mantenerse dentro de los valores normales.