

¿CREES QUE EXISTE EL PESO IDEAL?

Actualmente, los especialistas en nutrición admiten que los cálculos del peso ideal mediante fórmulas, como la de Broca ($\text{Peso (Kg)} = \text{Talla (cm)} - 100$) o la de Bornhardt ($\text{Peso} = \text{Talla (cm)} \times \text{contorno torácico (cm)} / 240$) no son una buena referencia y proponen otros tipos de medidas, como el IMC.

MATERIAL NECESARIO

Nomogramas

Regla

Cinta métrica

Lápiz y goma de borrar

PROCEDIMIENTO

Pésate en una báscula y anota tu peso en kilogramos. Mide tu estatura con una cinta métrica y anota el resultado en centímetros.

Calcula el índice de masa corporal (IMC), llamado también índice de Quetelet, mediante el nomograma que aparece en la figura adjunta. Los nomogramas son representaciones gráficas que permiten realizar con rapidez cálculos numéricos, ya que facilitan la lectura de una variable dependiente (en nuestro caso, el índice de masa corporal o IMC) en función de dos o más variables independientes (por ejemplo la talla y el peso).

El IMC se obtiene al unir con una recta la estatura (en centímetros) y el peso (en kilogramos): el valor aparece en la intersección con la escala central de los IMC.

IMPORTANTE

El IMC no mide el peso exacto y admite ciertos márgenes en función del sexo, de la edad y de la constitución ósea y muscular. Un cierto valor del IMC, como por ejemplo un $\text{IMC}=27$, indica únicamente la existencia de un sobrepeso que puede deberse a la musculación, la constitución ósea, la cantidad de agua o la grasa.

El sobrepeso puede suponer un riesgo para la salud solamente si se debe al exceso de grasa. Por tanto, la información que suministra el IMC debe complementarse con el cálculo del porcentaje de grasa corporal (PGC).

Los valores del IMC pueden ser indicativos del sobrepeso y la obesidad, tal como se indica en la tabla del margen propuesta por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

CLASIFICACIÓN	VALORES LÍMITES DEL IMC
Peso insuficiente	<18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso grado I	25 – 26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27 – 29,9
Obesidad de tipo I	30 – 34,9
Obesidad de tipo II	35 – 39,9
Obesidad de tipo III (mórbida)	40 – 49,9
Obesidad de tipo IV (extrema)	> 50