

## PRÁCTICA 2: MEDIDAS ADICIONALES DE INTERÉS RELACIONADAS CON LA SALUD

El Índice de Masa Corporal (**IMC**), conocido también como **BMI** (body mass index) indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura.

Este índice es el primer paso para conocer el estado nutricional de cualquier persona. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si la persona de la cual se habla se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

Se calcula del siguiente modo:

MI PESO = \_\_\_\_\_ kilos

MI IMC =

**IMC = Peso (kilos) / Altura<sup>2</sup> (metros)**

MI ALTURA = \_\_\_\_\_ metros

Índice de Masa Corporal	Sobrepeso en kilogramos	Clasificación Clínica
Menos de 18,5	- 10 kilos	Delgadez extrema
De 18,5 a 24,9	0 kilo	Peso Saludable
De 25 a 29,9	10 kilos	Sobrepeso menor
De 30 a 39,9	20 kilos	Obesidad o sobrepeso severo
Más de 40	30 kilos o más	Obesidad mórbida

Por otra parte, se ha visto que una **relación entre cintura y cadera superior a 1.0 en varones y a 0.8 en mujeres** esta asociado a un aumento en la **probabilidad de contraer diversas enfermedades** (diabetes mellitus, enfermedades coronarias, tensión arterial..).

Las medidas se hacen midiendo el perímetro de la **CINTURA** a la altura de la **última costilla flotante**, y la **CADERA** en el perímetro máximo de la misma a nivel de los glúteos

Por tanto se calcula así:

MI CINTURA = \_\_\_\_\_ cm

**ICC= [Cintura (cm)/cadera (cm)]\*100**

MI CADERA = \_\_\_\_\_ cm

MI ICC =

- Cuando el ICC es menor de 0,8 la acumulación grasa es en el bajo vientre y en los glúteos y se la llama obesidad **ginoide** o de **pera**. Se da típicamente en las mujeres.
- Cuando el ICC es mayor de 0,8 se posee una acumulación grasa concentrada en el abdomen y se la denomina adiposidad **androide** o con forma de **manzana**. Se expresa generalmente en los hombres.

Forma de pera (mujeres)



Complicaciones:

- Aterosclerosis (atascamiento de vasos sanguíneos)
- Cáncer
- Trastornos metabólicos: diabetes, colesterol elevado

Forma de manzana (hombres)



Complicaciones:

- Edemas y pesadez en las piernas
- Trastornos circulatorios periféricos.
- Várices y trastornos articulares, como artrosis de rodilla y caderas

## PRÁCTICA 2: MEDIDAS ADICIONALES DE INTERÉS RELACIONADAS CON LA SALUD