

IMC: ¿QUÈ ÉS L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL?

9 abril, 2021

L'Índex de Massa Corporal controla si una persona està en el seu pes ideal. No és una tasca difícil aprendre a calcular-lo. D'aquesta manera pots controlar els teus valor òptims de pes. L'obesitat i el sobrepès representen dues malalties molt importants en la societat actual. No és el cas d'esportistes. Però aprendre el càlcul de l'Índex de Massa Corporal (IMC) ens ajudarà a conèixer si tenim sobrepès o obesitat i podrem sempre assolir el nostre pes ideal.

¿Què és l'IMC?

L'Índex de Massa Corporal (IMC) és la fórmula per determinar el pes ideal i saludable d'una persona segons la seva estatura i el seu pes actual. Per determinar si una persona està per sobre del seu pes ideal o està massa prima s'utilitza l'IMC o Índex de Massa Corporal, també conegut com a BMI (Body Mass Índex) o IQ (Índex de Quetelet).

Per regla general, el resultat que s'obté de l'Índex de Massa Corporal pot determinar si el seu estat físic i de salut és bo o pel contrari has de cuidar-te més.

Fórmula de l'IMC

El càlcul és relativament simple: consisteix a dividir el pes, expressat en quilos, entre l'estatura, en metres, elevada al

quadrat (kg/m²). L'IMC resultant assenyala si el pes és correcte en funció d'aquesta estatura, o si ets massa baix o elevat.

- Generalment es considera satisfactori un IMC que se situa entre 18,5 i 24,9.

- Si l'IMC és inferior al 18,5, probablement estàs massa prim.

- Si és igual o superior a 25, tens uns quilos que et sobren.

- Si l'IMC està per sobre de 30, podem parlar d'obesitat.

Per exemple, si el teu pes és de 60 kg i la seva alçada és de 165 centímetres el resultat obtingut en l'IMC fórmula és de 22,4, que està dins dels paràmetres considerats normals de l'Índex de Massa Corporal.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), si el resultat està per sota de 18,5 la persona té molt baix pes que ha de controlar-se amb un metge especialitzat, si es troba entre el 18,5 i el 24,9 el seu índex de Massa Corporal és normal. En canvi, si el seu resultat en el càlcul està per sobre de 25 de sobrepès, si el resultat sobrepassa el 30, es considera obesitat lleu, en aquest cas la persona haurà d'anar a un metge especialista per seguir una dieta equilibrada i un pla d'exercici així com un control periòdic per controlar l'estat de salut i que aquesta obesitat no derivi en altres problemes de salut.

És important calcular el nostre Índex de Massa Corporal de manera periòdica (una vegada a l'any, per saber si estem dintre del nostre pes ideal. És important tenir-lo controlat especialment en edats de canvis hormonals (entre els 18 i 25 anys durant la menopausa...). Des dels 30 fins als 45 el cos desenvolupa molt pocs canvis i pel que fa a l'Índex de Massa Corporal hauria de ser estable.