

24.1. Cálculo del índice de masa corporal

El **índice de masa corporal (IMC)** es el resultado de relacionar el peso y la estatura de una persona. Dicho resultado nos ayuda a saber si su peso es correcto, insuficiente, o bien si es obesa, y en ese caso, cuál es el grado de obesidad que presenta. El IMC se calcula dividiendo el peso (expresado en kilogramos) por la talla (expresada en metros) elevada al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$$

Por ejemplo, el IMC de una persona que pesa 70 kg y mide 1,70 m es: $70/1,70^2 = 24,2$.

Según el IMC se considera que el peso de una persona es:

PESO	IMC
Insuficiente	Inferior a 18
Peso normal	Entre 18-25
Sobrepeso	Entre 25 y 30
Obesidad	Superior a 30
Obesidad mórbida	Superior a 40

El IMC debe considerarse como una referencia, pues también influye la constitución de la persona. Siempre es aconsejable seguir una **alimentación equilibrada** con bajo contenido en grasas y hacer **ejercicio físico regularmente**.

La obesidad se asocia con enfermedades del corazón y las arterias (infartos, embolias, etc.), diabetes, enfermedades de la vesícula biliar, artrosis, e incluso algunos cánceres. A mayor IMC, mayor riesgo de desarrollar dichas enfermedades. Por ello es importante conocer nuestro peso ideal o normal y saber si tenemos o no obesidad.

¿Qué puede hacer?

- Busque en la tabla de la página siguiente la columna de su talla y la fila de su peso actual (o la cifra más cercana a la suya). Donde se cruzan es el valor de su IMC.
- Compare su IMC con el IMC normal.
- Si desea saber su peso máximo ideal, busque su talla y siguiendo la misma columna hacia abajo encuentre el número más cercano al 25, entonces siga la fila a la izquierda y vea el peso que indica. Ése es su **peso máximo ideal**.
- El grado de exigencia en la **dieta** y el **ejercicio** dependerá del grado de obesidad presente y de las enfermedades personales asociadas.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si su IMC es superior a 30 y no es capaz de perder kilos a pesar de intentar hacer una dieta equilibrada y ejercicio.
- Si sufre alguna enfermedad por la que es importante que pierda peso.
- Si tiene un IMC inferior a 18.

		TALLA EN METROS									
		1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
PESO EN KILOS	52	23,1	21,7	21,7	19,1	18,0	17,0	16,0	15,2	14,4	13,7
	54	24,0	22,5	22,5	19,9	18,7	17,6	16,7	15,8	15,0	14,2
	56	24,9	23,3	23,3	20,6	19,4	18,3	17,3	16,4	15,5	14,7
	58	25,8	24,2	24,2	21,3	20,1	19,0	17,9	17,0	16,1	15,3
	60	26,7	25,0	25,0	22,1	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8
	62	27,6	25,8	25,8	22,8	21,5	20,3	19,1	18,1	17,2	16,3
	64	28,4	26,7	26,7	23,5	22,1	20,9	19,8	18,7	17,7	16,8
	66	29,3	27,5	27,5	24,3	22,8	21,6	20,4	19,3	18,3	17,4
	68	30,2	28,3	28,3	25,0	23,5	22,2	21,0	19,9	18,8	17,9
	70	31,1	29,2	29,2	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4
	72	32,0	30,0	30,0	26,5	24,9	23,5	22,2	21,1	19,9	18,9
	74	32,9	30,8	30,8	27,2	25,6	24,2	22,8	21,6	20,5	19,5
	76	33,8	31,7	31,7	27,9	26,3	24,8	23,5	22,2	21,1	20,0
	78	34,7	32,5	32,5	28,7	27,0	25,5	24,1	22,8	21,6	20,5
	80	35,6	33,3	33,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,1
	82	36,4	34,2	34,2	30,1	28,4	26,8	25,3	24,0	22,7	21,6
	84	37,3	35,0	35,0	30,9	29,1	27,5	25,9	24,6	23,3	22,1
	86	38,2	35,8	35,8	31,6	29,8	28,1	26,5	25,1	23,8	22,6
	88	39,1	36,7	36,7	32,4	30,4	28,8	27,2	25,7	24,4	23,2
	90	40,0	37,5	37,5	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7
	92	40,9	38,3	38,3	33,8	31,8	30,1	28,4	26,9	25,5	24,2
	94	41,8	39,2	39,2	34,6	32,5	30,7	29,0	27,5	26,0	24,7
	96	42,7	40,0	40,0	35,3	33,2	31,4	29,6	28,1	26,6	25,3
	98	43,6	40,8	40,8	36,0	33,9	32,0	30,2	28,7	27,1	25,8
100	44,4	41,7	41,7	36,8	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	
102	45,3	42,5	42,5	37,5	35,3	33,3	31,5	29,8	28,3	26,8	
104	46,2	43,3	43,3	38,2	36,0	34,0	32,1	30,4	28,8	27,4	
106	47,1	44,2	44,2	39,0	36,7	34,6	32,7	31,0	29,4	27,9	
108	48,0	45,0	45,0	39,7	37,4	35,3	33,3	31,6	29,9	28,4	
110	48,9	45,8	45,8	40,4	38,1	35,9	34,0	32,2	30,5	28,9	
112	49,8	46,7	46,7	41,2	38,8	36,6	34,6	32,7	31,0	29,5	
114	50,7	47,5	47,5	41,9	39,4	37,3	35,2	33,3	31,6	30,0	
116	51,6	48,3	48,3	42,6	40,1	37,9	35,8	33,9	32,1	30,5	
118	52,4	49,2	49,2	43,4	40,8	38,6	36,4	34,5	32,7	31,1	
120	53,5	50,0	50,0	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	