

Nociones útiles sobre el exceso de peso

Parámetros de peso y volumen:

IMC - Índice Masa Corporal. El peso en kilos dividido por la talla en metros al cuadrado. $IMC = \text{peso} / (\text{talla} \times \text{talla})$. Si su peso es de 80 kilos y su talla de 1,60 metros, multiplique: $1,60 \times 1,60 = 2,56$. Entonces divida: $80 / 2,56 = 31,25$. El IMC será de 31,25.

Medida de la cintura. Es la medida de la cintura en cm., en su punto más estrecho entre el reborde de las costillas inferiores y el borde superior del hueso de la cadera.

Parámetros de peso y volumen alterados. Obesidad.

Estos parámetros se consideran alterados cuando por la mañana, en ayunas:

- El IMC es inferior a 18 o mayor de 27, sobre todo si es mayor de 30.
- La cintura es superior a 88 cm. en la mujer y a 102 cm. en el hombre.

Obesidad es cuando el IMC es mayor de 30, aunque el riesgo es mayor si está alterada la cintura (obesidad tipo "manzana"), que si no lo está (obesidad tipo "pera").

Consecuencias de tener el peso y volumen alterados

Cuando los parámetros IMC y cintura están alterados aumenta el riesgo de procesos patológicos graves y mortalidad, además de ser menos efectivos los tratamientos médicos.

Por el contrario, un buen control de IMC y cintura mejora todos los demás

parámetros básicos de salud: presión arterial, frecuencia cardiaca, ritmo cardíaco, colesterol, triglicéridos, glucosa y parámetros respiratorios, y disminuye los riesgos.

