

## L'indice di massa corporea

Per la valutazione del proprio peso corporeo, attualmente, è molto utilizzato l'**indice di massa corporea** (IMC, in inglese Body Mass Index BMI), che si ottiene dividendo il peso corporeo effettivo per il valore dell'altezza (h) in metri elevato al quadrato, cioè:

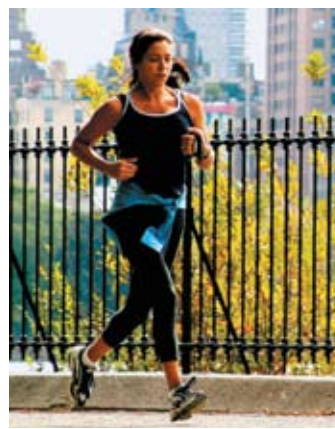
$$\text{I.M.C.} = \frac{P}{h^2} = \frac{\text{peso (in kg)}}{\text{altezza (in m) al quadrato}}$$

Il valore dell'IMC ottimale per l'uomo è 22 e sono normali i valori compresi tra 20 e 25; per la donna è ottimale 20,8 e sono normali i valori tra 18,7 e 24.

L'individuo è sottopeso se ha un IMC inferiore ai valori "normali" (inferiori a 20 per l'uomo e a 18,7 per la donna), sovrappeso se ha un IMC compreso tra 25 e 30 per l'uomo e 24 e 29 per la donna; obeso se l'IMC è tra 30 e 40 (uomo) e tra 29 e 40 (donna) e obeso grave se l'IMC supera il valore di 40.

Invece di calcolarlo, l'IMC si può ricavare unendo (con una linea) i valori di peso e altezza riportati nel grafico seguente.

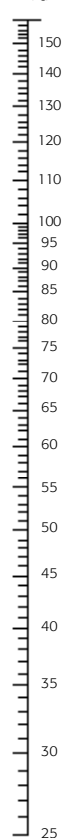
IMC		Stato nutrizionale
Uomo	Donna	
< 20	< 18,7	sottopeso
20 – 25	18,7 – 24	normopeso
25 – 30	24 – 29	sovrappeso
30 – 40	29 – 40	obeso
> 40		obeso grave



STATURA (m)



PESO (kg)



IMC

