

Il peso ideale

Ogni individuo, in relazione a vari parametri (tra cui i più importanti sono **statura, sesso e costituzione**), presenta un peso ideale. Per chi non svolge attività fisica a livello agonistico **il peso ideale rappresenta il peso che l'individuo deve mantenere per essere in buona salute.**

Questo peso è indicato come valore medio e varia a seconda degli individui perché sarà tanto più ideale quanto più rispondente alla statura e all'attività dell'individuo stesso. Negli atleti, ad esempio, si parla di peso forma che non è sempre coincidente con quello ideale, poiché deve invece essere il peso che permette la maggior resa, vale a dire la migliore prestazione dell'atleta.

Per il calcolo del peso ideale si hanno a disposizione diverse formule, fornite da vari scienziati, e tra queste è molto usata la formula di Lanzola, secondo cui gli individui vengono suddivisi in **Brevilinei (B)**, **Normolinei (N)** e **Longilinei (L)** in base alla circonferenza del polso. Come risulta dalla tabella qui accanto, Lanzola calcola il peso ideale P tenendo conto della statura H (in metri), del sesso e della struttura corporea (circonferenza del polso).

Un atleta professionista ha un peso forma in genere maggiore del peso ideale.

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

$$IMC = \frac{\text{peso}}{\text{altezza}^2}$$

Ad esempio:

P = 60 kg

h = 1,50 m

$$IMC = 60/1,50^2 = 26,67$$

L'indice di massa corporea può essere ricavato, senza calcoli, unendo (con una linea) i valori di peso e altezza riportati nel grafico in basso, dal quale si può dedurre se l'individuo:

- a) ha un peso ideale – accettabile;
- b) è sovrappeso;
- c) è obeso.

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.

Il raggiungimento e il mantenimento del peso ideale possono essere effettuati attraverso una corretta strategia alimentare basata sull'introduzione adeguata di cibo, per quantità e qualità, e sull'attività fisica. Se il soggetto è sovrappeso o addirittura obeso, dovrà aumentare l'attività fisica e ridurre l'assunzione di calorie; se è sottopeso dovrà aumentare l'assunzione di cibo.

| Il peso ideale (Lanzola) | | | |
|--------------------------|------|-------------------|-------------------|
| Individui | Tipo | Misura polso (cm) | Peso ideale (P) |
| Maschi | B | > 20 | P = 75 x H - 58,5 |
| | N | 16-20 | P = 75 x H - 63,5 |
| | L | < 16 | P = 75 x H - 69,0 |
| Femmine | B | > 18 | P = 68 x H - 51,5 |
| | N | 14-18 | P = 68 x H - 58,0 |
| | L | < 14 | P = 68 x H - 61,0 |

| 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 |

