

# Trabajo Practico: Índice de Masa Corporal

**Apellido y nombre:**

**Curso:**

**División:**

**Burbuja:**

**Actividades:**

- 1) Realizar una lectura comprensiva del marco teórico.
- 2) Calcular tu propio índice de masa corporal, (información necesaria: peso y estatura. Pueden ser estimativos)
- 3) Calcular el índice de masa corporal de tres personas de mi entorno.

Nombre de la persona	Peso	Estatura	Índice de masa corporal	Situación
1.				
2.				
3.				
4.				

## **Marco teórico:**

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de una persona. El IMC es usado como uno de varios indicadores para evaluar el estado nutricional.

El IMC constituye la medida poblacional más útil del sobrepeso y la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. No obstante, debe considerarse como una guía aproximativa, pues puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos.

La Organización Mundial de la Salud, ha propuesto una clasificación del estado nutricional dependiendo del IMC de una persona.

¿Cómo se usa el IMC?

El IMC es una herramienta de detección para identificar obesidad en los adultos. Sin embargo, el IMC es una herramienta de diagnóstico, que debe ser complementario con otras medidas diagnósticas. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, la encuesta alimentaria, la actividad física, los antecedentes familiares y paraclínica que adicional.

¿Es confiable el IMC como indicador de obesidad?

La correlación entre el número del IMC y la grasa abdominal es estrecha; sin embargo, la correlación varía según sexo, la raza y la edad. A igual IMC, las mujeres tienden a tener más grasa corporal que los hombres, las personas de edad avanzada, en promedio, tienden a tener más grasa corporal que los adultos más jóvenes. Los atletas que entrenan mucho pueden tener un IMC alto por la mayor masa muscular, en relación con la grasa corporal. Cabe destacar que el IMC es solo uno de los factores relacionados con los riesgos de enfermedades. Para evaluar las probabilidades de que una persona padezca enfermedades relacionadas con el sobrepeso o la obesidad, el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y Hematológica recomiendan observar otros indicadores. Según la categoría del IMC, toda persona con un IMC mayor de 25 se clasifica con sobrepeso y toda persona con un IMC mayor de 30 se considera con rango de obesidad. Es importante recordar, sin embargo, que el IMC no es una medición directa de grasa abdominal con base en el peso de la persona, lo cual incluye tanto músculo como grasa. Por esto, algunas personas pueden tener un IMC alto pero no tener un alto porcentaje de grasa corporal. Por ejemplo, los atletas de elite pueden tener un IMC alto por tener mayor masa muscular. A pesar de que algunas personas con un IMC en el rango de sobrepeso (de 25.0 a 29.9) pueden no tener exceso de grasa corporal, la mayoría de las personas con un IMC en el rango de obesidad (igual o mayor que 30) tendrán mayores niveles de grasa corporal. También es importante recordar que el peso es solo uno de los factores relacionados con los riesgos de enfermedades.

¿Cuáles son las consecuencias del sobrepeso y la obesidad en adultos?

Los rangos del IMC se basan en la relación entre el peso corporal, y según el cálculo esto redundará en patologías como:

- Hipertensión
- Dislipidemia ( niveles incrementados de colesterol LDL o Triglicéridos o niveles bajos de colesterol HDL)
- Diabetes tipo 2
- Cardiopatía coronaria
- Accidente cerebrovascular
- Litiasis vesicular
- Esteatosis hepática
- Artrosis
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Neoplasias de endometrio, mama y de colon.

### ¿Cómo se mide el IMC?

La fórmula del IMC es el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros (kg/m<sup>2</sup>). El IMC es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, tanto a nivel individual como poblacional.

## FORMULA:

**Índice de Masa Corporal: mide la grasa corporal del cuerpo en relación al peso y talla.**

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (kg.)}}{\text{ALTURA}^2 \text{ (m.)}}$$

Por ejemplo, si pesas 70 kg y mides 1.70 m, el IMC se calculará:

$$\text{IMC} = \frac{70}{(1,7)^2}$$

$$\text{IMC} = \frac{70}{2,89} = 24.22$$

Interpretar este dato en la tabla.

## TABLA DE VALORES:

IMC	Situación
Menor 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
Mayor 50	Obesidad de tipo IV (extrema)