

Grasso? Magro?

Come faccio a calcolare il mio peso ideale?

L'indice di Massa Corporea (detto anche IMC o BMI, dall'inglese: Body Mass Index) è un numero che esprime il rapporto tra il tuo peso in chilogrammi e la tua altezza espressa in centimetri. L'IMC è molto più attendibile del solo peso corporeo!

Per calcolare il tuo IMC prendi il tuo peso in chilogrammi e dividilo per la tua altezza (in metri), al quadrato. La formula è semplice, se usi una calcolatrice è semplicissima:

peso (kg) **Facciamo un esempio:** peso 72 chili; altezza (in metri) 1,76. Calcola il quadrato dell'altezza (in questo caso: $1,76 \times 1,76 = 3,09$) poi dividi il peso corporeo per il risultato ottenuto.

$$\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza (m)}^2} = \frac{72}{1,76 \times 1,76} = \frac{72}{3,09} = 23,3$$

Il risultato -in questo caso 23,3- è l'indice di Massa Corporea.

Si considera normale un IMC compreso tra 18,5 e 24,9.

Un IMC inferiore a 18,5 indica sottopeso, un IMC compreso tra 25 e 29,9 indica soprappeso. Un IMC superiore a 30 indica obesità.