



■ ¿Tengo sobrepeso? Qué es el IMC y cómo interpretarlo

Una de las medidas más comunes y simples de diagnosticar sobrepeso u obesidad es el índice de masa corporal. Sin embargo, pocas veces sabemos cómo interpretar esta cifra.

*El **índice de masa corporal** o **IMC** es un indicador utilizado para saber si el peso de una persona es adecuado para la altura que tiene, estimando si una persona se encuentra bajo peso, normal, con sobrepeso u obesidad. Su cálculo e interpretación es bastante simple, aunque difiere entre adultos y niños/as. Si se encuentra con sobrepeso u obesidad, es necesario adoptar cambios en el estilo de vida para prevenir las enfermedades asociadas.*

■ ¿Qué es el IMC?

El **índice de masa corporal** (IMC) es un indicador empleado para determinar si el peso de una persona es saludable de acuerdo con la altura que posee. Es empleado por profesionales de la salud y personas comunes para evaluar el estado nutricional en que se encuentra una persona, estableciendo si ésta se encuentra bajo peso, normal, con sobrepeso u obesidad.



■ ¿Cómo se calcula el IMC?

Calcular el IMC es bastante simple. Como se mencionó anteriormente, este indicador correlaciona el peso con la altura, estableciendo que el IMC es el peso en kilogramos (kg) dividido en la altura en metros (m) elevado al cuadrado.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

■ ¿Cómo interpretar la cifra del IMC?

Si bien el índice de masa corporal se calcula de la misma forma tanto para adultos como para niños, su interpretación es distinta dependiendo del caso. En el caso de los adultos, la cifra se lee en base a categorías previamente estandarizadas. En el caso de los niños, la interpretación considera también la edad y el sexo del niño/a, por lo que es recomendable consultar con un especialista sobre su peso ideal.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	NIVEL DE PESO
Por debajo de 18,5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Sobre peso
30.0 o más	Obesidad



Sin embargo, el IMC no es siempre la medida más adecuada para establecer si se encuentra en rangos normales de peso. El IMC considera el peso de la persona, el cual se distribuye tanto en grasa como en músculo. Debido a que el músculo es más pesado que la grasa, las personas con gran masa muscular pueden tener un IMC más alto e indicar sobrepeso u obesidad, aunque su nivel de grasa sea bajo y se encuentren saludables. En estos casos es posible que sea necesario complementar los análisis con otros métodos para medir la grasa corporal como la medición del grosor de los pliegues cutáneos, el pesaje bajo el agua o la impedancia bioeléctrica.

■ ¿Qué hacer si tengo un IMC alto?

Si el IMC arroja que se está con sobrepeso u obesidad, es importante consultar con un especialista de confianza que puede evaluar el caso y entregar recomendaciones para mejorar el estado nutricional y la calidad de vida.

Tanto el sobrepeso como la obesidad están asociados a problemas de salud como la hipertensión, los niveles alto de colesterol LDL o “malo” o triglicéridos, diabetes tipo 2, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, artrosis, apneas del sueño y problemas respiratorios, entre otros. Cabe destacar que el peso es solo uno de los factores relacionados con la posibilidad de desarrollar enfermedades, por lo que es necesario realizar chequeos completos que permitan evaluar el estado general de salud.

Afortunadamente, el peso puede controlarse fácilmente a través de la adopción de cambios en el estilo de vida. Un estilo de vida activo, realizar ejercicio diariamente y una alimentación saludable son formas seguras y complementarias de bajar de peso. Es importante tener en cuenta que la adopción de estos estilos de vida requiere tiempo, esfuerzo y motivación, por lo que los cambios se pueden observar a mediano y largo plazo cuando éstos se transforman en hábitos integrados a la vida de las personas.



En síntesis, el IMC es un indicador que permite definir si el peso de una persona es adecuado para la altura que posee, estableciendo si se encuentra bajo peso, en rangos normales, con sobrepeso u obesidad. Esta cifra tiene lecturas estandarizadas que permiten identificar en qué categoría se encuentra la persona. Si se encuentra con sobrepeso u obesidad, es necesario generar cambios en el estilo de vida que permitan mantener un peso saludable y evitar las enfermedades asociadas.

**El contenido de este artículo solo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Ref 1: Centers for Disease Control and Prevention.

El índice de masa corporal para adultos. 5 de junio de 2015.

<https://bit.ly/2KKyWUm> (último acceso: 7 de agosto de 2018).

Ref 2: Medline. *Índice de masa corporal*. 13 de julio de 2016.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>

(último acceso: 7 de agosto de 2018).

Ref 3: *Sobrepeso*. 21 de enero de 2018.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>

(último acceso: 7 de agosto de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl