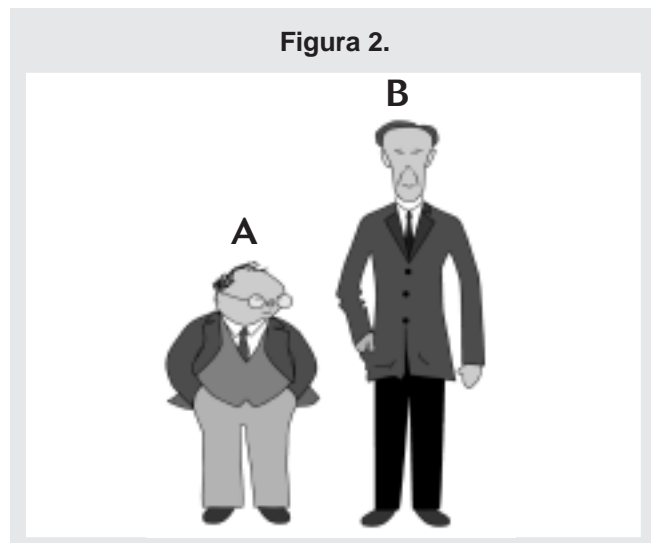


¿Cómo saber si se tiene un peso normal?

El peso de una persona dado en kilos o libras no dice nada pues si pesa 60 kilos y su altura es de 1.5 metros será gordo pero si mide 2 metros será muy flaco. La figura 2 nos aclara este concepto.



La persona A es un señor que pesa 60 kilos y mide 1.5 metros. Por supuesto que para una estatura tan baja 60 kilos es mucho! La persona B pesa igualmente 60 kilos pero mide 2 metros. Como podrá ver, es delgado pues tiene que repartir los mismos 60 kilos en un cuerpo más largo.

Esta explicación es importante para entender que debe relacionarse el peso con la talla y para esto se usa una fórmula que se llama el “**Índice de Masa Corporal**” (IMC). La fórmula para determinar dicho índice es:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en kilogramos)}}{\text{talla (en metros) al cuadrado}}$$

Lo mejor es poner un ejemplo. Miremos el IMC de los dos señores de la figura 2:

El primero que pesa 60 k y mide 1.5 m, el IMC es $60/1.5 \times 1.5 = 60/2.25 = \mathbf{26.6}$

El segundo que pesa 60 k y mide 2 m, el IMC es $60/2 \times 2 = 60/4 = \mathbf{15}$

Bueno...podría ser que la primera persona es gorda y la segunda es flaca. Pero...¿Cuáles son los límites del IMC para saber si es normal, con bajo peso o con sobrepeso? En la tabla 1 se indican los rangos del IMC para definir estas categorías. Observe que igual o mayor de 25, sin importar el límite superior, se denomina sobrepeso; o sea que existe un exceso de peso para su altura. A mayor el IMC mayor es la posibilidad de sufrir los problemas de salud relacionados con el sobrepeso como veremos más adelante.



TABLA 1. Como interpretar el Índice de Masa Corporal

IMC	INTERPRETACION
• Menor de 18.5	• Bajo peso
• Entre 18.5 y 24.9	• Normal
• Igual o mayor de 25:	• Sobrepeso
• Entre 25 y 29.9	• Preobesidad
• Igual o mayor de 30	• Obesidad

Existe una confusión en cuanto al uso de los términos sobrepeso y obesidad. Así, en Colombia y otros países se habla de “sobrepeso” cuando el IMC está entre 25 y 29.9, pero según la clasificación de la OMS, sobrepeso sería cuando el IMC es igual o mayor de 25. También, cuando se habla de obesidad, generalmente se hace alusión al exceso de peso corporal que, según la tabla, sería tener un IMC igual o mayor de 30; pero la misma tabla define la obesidad con IMC mayor de 30. Si somos prácticos, los problemas de salud se originan cuando se tiene un exceso de peso que corresponde a un IMC igual o mayor de 25. Por lo tanto, aprendamos que es el SOBREPESO el que genera enfermedad.

Sin embargo, el IMC no diferencia si el exceso de peso depende de grasa, músculo, o acumulación de líquido (edema). Así, un boxeador puede tener un IMC en 27 por el peso de sus músculos y no tener verdadero sobrepeso. Otra con una falla cardiaca puede tener un IMC en 28 causada por la retención de líquidos.