

La valutazione del proprio peso è fondamentale perché il suo eccesso aumenta il rischio di ipertensione, ipercolesterolemia e diabete, condizioni che accrescano la probabilità di sviluppare malattia cardiovascolare / ictus.

Per valutare se il proprio peso rientra nella norma, si prende in considerazione l'indice di massa corporea (IMC). L'IMC è un parametro che mette in relazione la statura espressa in metri al quadrato e il peso in chili del soggetto.

Esempio: IMC di una donna di 60 kg, alta m1,58
 $60:1,58:1,58 = 24$

Il risultato che si ottiene si confronta con la tabella* elaborata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che definisce la categoria di appartenenza: normopeso, sovrappeso ecc. per gli adulti.



Il risultato di 24 dell'esempio soprascritto si colloca nella categoria del normopeso

* CLASSIFICAZIONE	IMC (kg/m ²)
Sottopeso	<18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sovrappeso	25 – 29,9
Obesità di I grado	30 – 34,9
Obesità di II grado	35 – 39,9
Obesità di III grado	>40

Nel caso che l'IMC risulti fuori dalla norma è importante una valutazione del proprio medico e un colloquio con un dietista.

Riferimenti

- WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3–5 June 1997. WHO/NUT/NCD/98.1. Technical Report Series Number 894.

- <https://www.cuore.iss.it/prevenzione/peso>.