

2

Experiencia de APRENDIZAJE

El índice de masa corporal y la salud

Observa la siguiente imagen.



En grupo, comenta.

- ¿Se puede decir que la alimentación de esta persona es saludable y nutritiva? ¿Por qué?

Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, es la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad.

¿Cómo sabemos si estamos con sobrepeso y qué podemos hacer para tener un peso saludable? ¿Qué complicaciones posibles genera la obesidad? ¿Qué alternativas de solución tenemos?

Para responder estas interrogantes debemos conocer y utilizar el índice de masa corporal.

El índice de masa corporal

Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros:

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

¿Sabías que...?

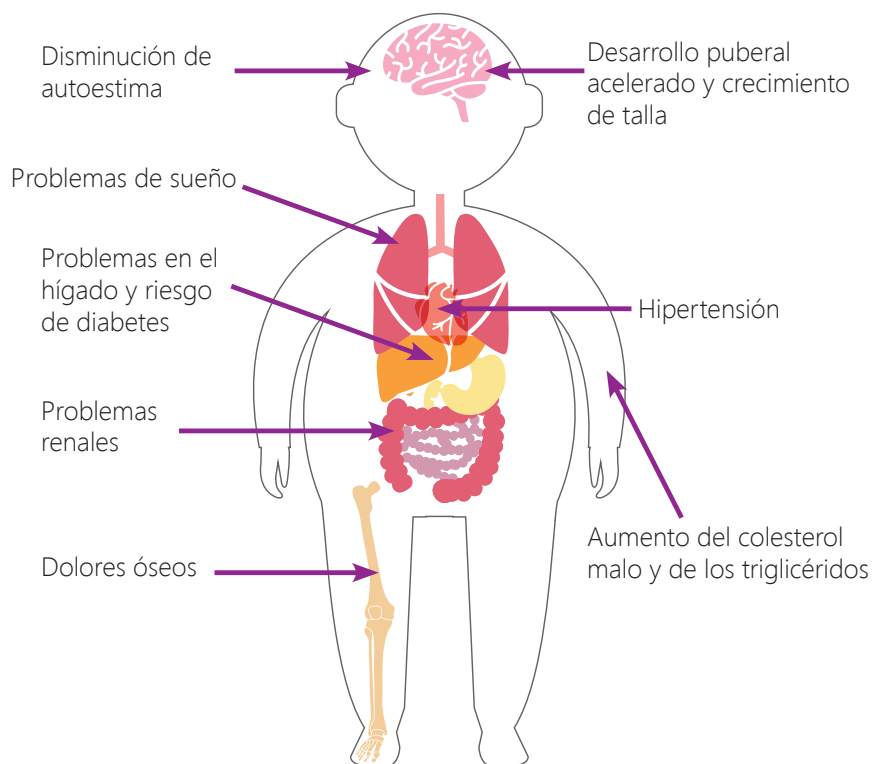
El sobrepeso se presenta cuando el IMC es mayor a 25. Se considera que una persona es obesa si su IMC es superior a 30. Usted puede determinar su IMC reemplazando los datos de su peso y talla en la fórmula y usar las equivalencias de la tabla para averiguar su composición corporal actual. Se ha demostrado que la fórmula es una manera eficaz de determinar la grasa corporal.

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el I.M.C

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18.50	<18.50
Delgadez severa	<16.00	<16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00	≥ 25.00
Preobeso	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obeso	≥ 30.00	≥ 30.00
		30.00 - 32.49
Obeso tipo I	30.00 - 34.99	32.50 - 34.99
		35.00 - 37.49
Obeso tipo II	35.00 - 39.99	37.50 - 39.99
		≥ 40.00
Obeso TipoIII	≥ 40.00	≥ 40.00

Fuentes: <https://www.clinicaangloamericana.pe/blog/para-identificar-los-problemas-de-sobrepeso/>

El sobrepeso puede causar la elevación de la concentración de colesterol total de la presión arterial y aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad arterial coronaria. La obesidad aumenta las probabilidades de que se presenten otros factores de riesgo cardiovascular, en especial, presión arterial alta, colesterol elevado y diabetes. A continuación lo presentamos en un esquema:



¿Sabías que...?

Si una persona pesa 68 kg y mide 1,65 m. Entonces, su IMC

$$\text{será: } \text{IMC} = \frac{68,5 \text{ kg}}{(1,65 \text{ m})^2} = \frac{68,5 \text{ kg}}{2,72 \text{ m}^2}$$

$$\text{IMC} = 25 \text{ kg/m}^2$$

Según el resultado, esta persona tiene sobrepeso, requiere variar su alimentación.