Índice de Masa Corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de la grasa corporal basada en la altura y el peso que se aplica a hombres y mujeres adultos. El IMC no distingue entre la grasa corporal y la masa muscular. Por lo tanto, los deportistas y las personas que tienen una gran cantidad de masa muscular tienen un alto índice de masa corporal, pero no con sobrepeso.

La grasa distribuida alrededor de la cintura también es un factor de riesgo que puede derivar en complicaciones de salud como enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II. La grasa depositada alrededor de las caderas y las nalgas no tienen este mismo riesgo.

Tener sobrepeso o bajo peso puede afectar a su salud.

Si usted tiene sobrepeso (IMC superior a 25), puede desarrollar:

- Enfermedades Cardiovasculares (corazón y circulación de la sangre)
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Presión arterial alta (hipertensión)
- La no-insulina la diabetes mellitus
- La osteoartritis, inducida por el exceso de peso de la obesidad y puede ser un problema importante. Mal administrado puede ser una barrera para la pérdida de peso adecuada.
- Ciertos tipos de cáncer de mama, es decir, colon, endometrio y próstata.
- Implicaciones sociales que a menudo se descuida.

Si usted tiene bajo peso (IMC inferior a 20), que puede desarrollar:

- Desnutrición
- Problemas con el sistema inmunológico
- Enfermedades respiratorias
- La tuberculosis (una infección del pulmón)
- Enfermedades digestivas (estómago)
- Cáncer
- La osteoporosis.