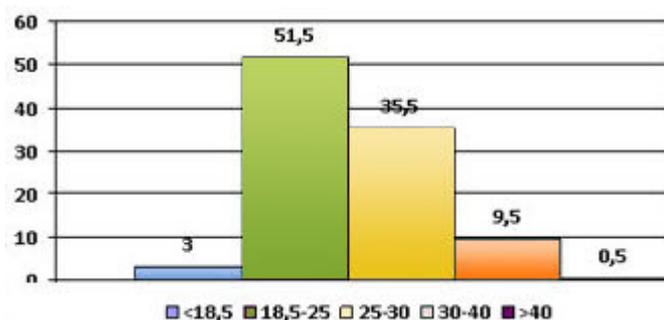


L'IMC descrive le seguenti categorie di peso:

- Normopeso (18,50 -24,99)
- Grave magrezza (<16,00)
- Sottopeso (16,00 -18,49)
- Sovrappeso (25,00 -29,99)
- Obesità 1° grado (30,00 -34,99)
- Obesità 2° grado (35,00 -39,99)
- Obesità 3° grado ( $\geq 40,00$ )



L'interpretazione dell'IMC viene effettuata secondo i criteri definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: ma attenzione, questa classificazione rimane statistica, non si applica per forza a tutti gli adulti, soprattutto se sportivi o anziani.

In base a questa classificazione la popolazione italiana (persone di 18 anni e più) risulta così distribuita: 3% sottopeso, 51,5% normopeso, 35,5% sovrappeso, 10% obesa (**ISTAT La vita quotidiana nel 2008**)

All'aumentare dell'IMC (soprattutto per le classi sovrappeso e obesità) aumenta il rischio di malattie quali il diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie articolari da sovraccarico, le disfunzioni ormonali, i tumori e, nelle donne in età fertile, possono essere presenti alterazioni del ciclo mestruale, difficoltà a concepire e la

gravidanza è ad alto rischio di complicanze sia per la madre che per il bambino.

Per i soggetti considerati obesi (IMC > 30) o in sovrappeso (IMC tra 25 e 29,9), anche una piccola perdita di peso (tra il 5% e il 10% del peso reale) porta ad una riduzione del rischio di sviluppare tali patologie.

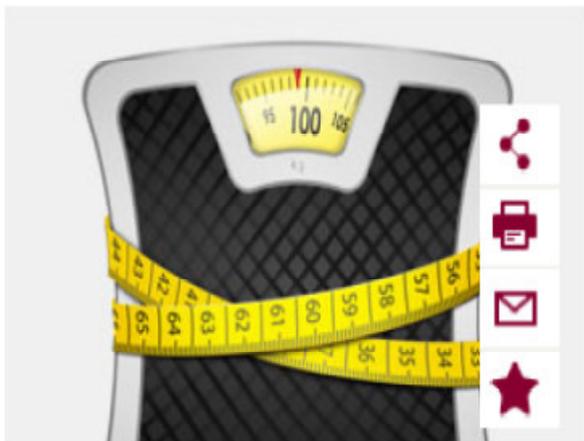
Un IMC al di sotto di 18,5 kg/m<sup>2</sup> è indice di sottopeso. Anche questa condizione è associata a diverse patologie, tra cui l'anoressia nervosa, caratterizzata da una consistente perdita di peso, intensa paura di ingrassare, anche se si è sottopeso, e disturbi della propria immagine corporea. (*Appropriatezza clinica, strutturale e operativa nella prevenzione, diagnosi e terapia dei disturbi dell'alimentazione, Quaderni del Ministero della Salute n. 17/22, luglio-agosto 2013*).

E' importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all' accumulo di grasso.

Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai dai te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.

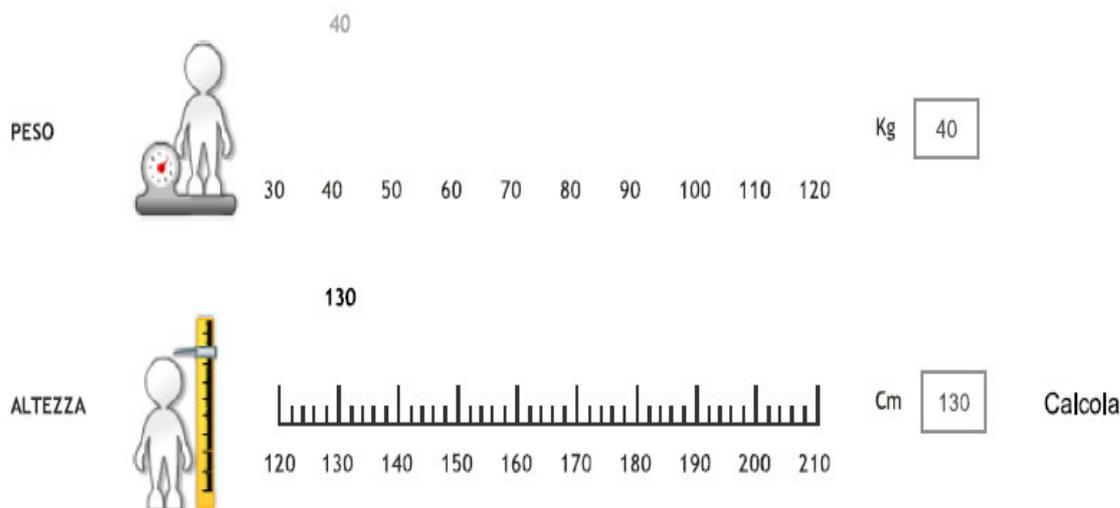
---

# L'IMC è stato studiato per valutare i rischi correlati al sovrappeso e all'obesità in soggetti adulti (18-65 anni)



L'Indice di Massa Corporea (IMC,  $\text{kg}/\text{m}^2$ ) si calcola:  
dividendo il **peso**, espresso in kg  
per il quadrato dell'**altezza**, espressa in metri,  
come indice indiretto di adiposità.

Muovi l'indicatore per definire la tua altezza e peso, oppure digita i valori (numeri interi) nei campi appositi.



|                                 |                                |                                |                                 |                                     |                                     |                                    |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Grave magrezza<br>( $< 16,00$ ) | Sottopeso<br>( $16,00-18,49$ ) | Normopeso<br>( $18,50-24,99$ ) | Sovrappeso<br>( $25,00-29,99$ ) | Obeso classe 1<br>( $30,00-34,99$ ) | Obeso classe 2<br>( $35,00-39,99$ ) | Obeso classe 3<br>( $\geq 40,00$ ) |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|