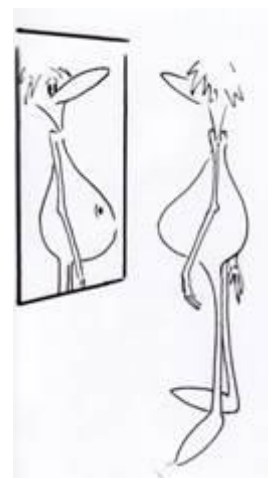


Sono veramente grasso?

Testo elaborato dal Dott. Riccardo Buchberger – Cardiologo (04/2007)

Sono veramente grasso/a?

E' una domanda alla quale molti non sanno o non vogliono rispondere. Eppure sarebbe sufficiente guardarsi allo specchio, magari di profilo, e non potremmo nasconderci la risposta. Ma se la "prova-specchio" non è sufficientemente convincente si può ricorrere a "misurazioni" più precise, ripetibili, verificabili. Un metodo molto diffuso è **il calcolo dell'indice di massa corporea** (gli Anglosassoni lo chiamano **body mass index** o, più semplicemente BMI).



Cos'è il BMI?



Il BMI o body mass index o, in italiano, *indice di massa corporea*, è il rapporto tra il peso di una persona e la sua statura. E' stato concepito da Adolphe Quetelet, vissuto tra il '700 e l' 800 e cultore di astronomia, di matematica, delle scienze statistiche e sociologiche. Una delle sue opere più importanti è intitolata *Sur l'homme et le développement de ses facultés, ou Essai de physique sociale*, pubblicata nel 1835 e nella quale descrive il concetto di uomo "medio". Proprio per valutare quale fosse il peso medio delle persone ideò la formula per standardizzare questo calcolo. Si ritiene che questo indice sia correlato con l'aspettativa di vita delle persone.

Come si calcola e si interpreta il proprio BMI?

E' semplice, basta dividere il proprio peso (espresso in kilogrammi), e dividerlo per il quadrato della statura (espressa in metri) ma è ancora più semplice usare la tabella riprodotta qui a fianco. Si deve indicare a sinistra la propria statura e sotto il proprio peso e far incrociare le due righe che si incontreranno sulla casella del vostro BMI.

Valori inferiori a 18,5 indicano che si è sotto-peso; **il peso normale è tra 18,5 e 24,9**, tra 25 e 29,9 si è sovrappeso. Valori tra 30 e 34,9; 35 e 39,9 e superiori a 40 indicano rispettivamente obesità di 1°, 2° e 3° grado. In realtà alcune persone con un BMI normale possono risultare obese e, viceversa, altre persone con BMI elevato possono non essere obese come per esempio i culturisti. Ciò che ha importanza non solo per la "linea"

ma soprattutto per la salute è di evitare l'accumulo di grasso viscerale, cioè nella parte interna dell'addome perché questa localizzazione del grasso rappresenta un importante fattore di rischio per le malattie cardio-vascolari, non solo, ma anche per il diabete e la mortalità in genere. Possiamo cioè affermare che, a parità di sovrappeso o di obesità, è meglio che il grasso sia distribuito su tutto il corpo piuttosto che avere la "pancia".

C'è la possibilità di valutare quanta pancia si ha?

Certo, basta misurare la circonferenza-vita con un semplice metro da sarto (NON elastico!). La misurazione deve essere fatta all'altezza dell'ombelico; si deve stare in piedi e con i muscoli dell'addome rilassati tenendo il metro parallelo al pavimento, senza stringere né lasciarlo troppo allentato. Nell'uomo la circonferenza non dovrebbe misurare più di 94 cm e, nella donna, non più di 80 cm. Sopra questi valori inizia il sovrappeso e, di conseguenza, un aumento del rischio di incorrere in malattie cardio-vascolari. L'entità del rischio può essere schematizzata nel seguente modo:

circonferenza-vita:	uomo	donna	rischio
	meno di 80 cm	meno di 70 cm	molto basso
	tra 80 e 99 cm	tra 70 e 89 cm	basso
	tra 100 e 120 cm	tra 90 e 109 cm	elevato
	più di 120 cm	più di 110 cm	molto elevato

Questi valori si riferiscono a persone adulte e non sono validi per i bambini, per le persone di statura inferiore a 152 cm e per certi tipi di atleti come ad esempio i culturisti