

Mostro a scopo puramente didattico alcune indicazioni circa la massa corporea. Sono solo informative e da prendere come generiche e non specificamente esatte al proprio caso.

Di seguito il Link per calcolare on line il proprio indice di massa corporea ( BMI )

[https://elty.it/guide/calcolatore-bmi-online#calcolatore bmi gratuito: calcola il tuo bmi online](https://elty.it/guide/calcolatore-bmi-online#calcolatore%20bmi%20gratuito%3A%20calcola%20il%20tuo%20bmi%20online)

Ovviamente tali informazioni vanno integrate con una visita medica per evitare errori di autovalutazione ingenui quanto fuorvianti.

Ulteriori notizie di seguito ricavate da un noto sito di carattere salutistico.

## Valore ottimale di BMI

Studi statistici hanno dimostrato che il valore di BMI associato a minore **morbilità** e mortalità per tutte le patologie per cui il sovrappeso è un fattore di rischio (**malattie cardiovascolari**, **diabete**, **ipertensione**, **osteoartrite**, alcune neoplasie) è compreso tra 20 e 25.

In particolare, il valore di BMI ottimale è rispettivamente:

- da 19 a 35 anni: BMI= 22 (19-25);
- più di 35 anni: BMI= 24 (21-27).

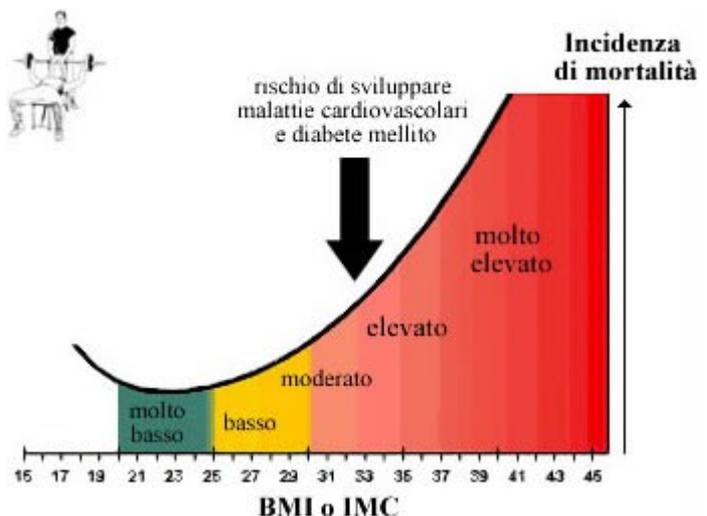
## Quali sono i limiti del BMI?

Il BMI è un indice molto utile, veloce da calcolare ed adattabile alla maggior parte dei soggetti **sedentari** adulti, o comunque moderatamente sportivi.

Tuttavia, il BMI nasconde in sé

dei **grossi limiti**, soprattutto quando viene riferito ad atleti. Questo parametro, infatti, rappresenta un calcolo approssimativo poiché non tiene conto del tipo di **costituzione fisica** (**longilinea**, media, robusta) e delle **masse muscolari** del soggetto.

Un classico esempio è quello riportato nell'immagine seguente:



Entrambi i soggetti risultano obesi. In realtà la percentuale di **grasso corporeo** di Mario è molto bassa mentre quella di Gianni è elevata.

*Avere un BMI <25.0 è dunque una condizione necessaria, ma non sufficiente, per potersi definire "normopeso".*

*Avere un BMI >24.9 è dunque una condizione necessaria, ma non sufficiente, per potersi definire "sovrappeso".*

La **percentuale di massa grassa** è il vero indicatore per determinare il peso forma nei soggetti molto sportivi, soprattutto che praticano attività di **forza**; essa si può misurare ricorrendo a varie metodiche tra le quali le più diffuse sono **la plicometria** e

la **bioimpedenziometria**.

A dire il vero, **la massa grassa può essere stimata anche a partire dal BMI**, ma tale calcolo mantiene tutti i limiti appena descritti per la valutazione del body max index. Per quanto riguarda la scarsa attendibilità del BMI per individui molto alti (>200 cm) o molto bassi (<150 cm) è stata recentemente proposta una **nuova formula (si veda articolo: il nuovo BMI)**

La tabella successiva indica i valori di riferimento MEDI della massa corporea in relazione alla magrezza o al normopeso o al peso eccessivo.

<b>BMI</b>	<b>CONDIZIONE</b>
< 16.5	<b>GRAVE MAGREZZA</b>
16.00-18.49	SOTTOPESO
18.5-24.99	<b>NORMOPESO</b>
25.00-29.99	SOVRAPPESO
30.00-34.99	OBESITÀ CLASSE I (lieve)
35.00-39.99	OBESITÀ CLASSE II (media)
≥ 40.00	OBESITÀ CLASSE III (grave)

Un consiglio finale: se volete fare un calcolo approssimativo del vostro indice di massa corporea e siete un soggetto normolineo prendete le ultime due cifre della vostra altezza in centimetri sottraete il 6% a questa cifra ed avrete un'idea vicina del vostro peso forma.