

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

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**, **osteoartrosi**, 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).

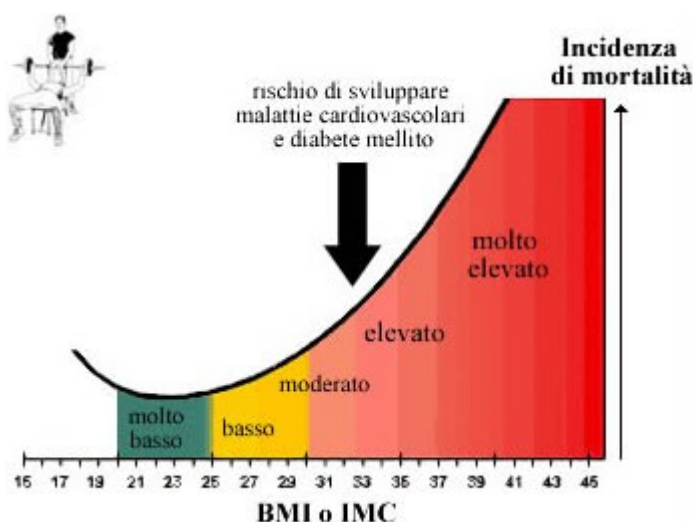
Quali sono i limiti del BMI?

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.

BMI	CONDIZIONE
< 16.5	GRAVE MAGREZZA
16.00-18.49	SOTTOPESO
18.5-24.99	NORMOPESO
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.