



SAI CHE COS'È L'INDICE DI MASSA CORPOREA?



È possibile avere un'idea di massima della propria condizione ponderale, rifacendosi all'Indice di Massa Corporea.

Si tratta di un semplice indice, valido per gli adulti, di "peso-per-altezza" (weight-for-height) usato comunemente per classificare un peso in: inferiore al normale (sottopeso mite, magrezza moderata, magrezza grave), normopeso, soprappeso od obesità.

È definito come il peso in chilogrammi divisi dal quadrato dell'altezza in metri (kg/m^2).

Per esempio, un adulto che pesa 70kg e che ha un'altezza pari a 1,75m, avrà un BMI pari a 22.9 ($\text{BMI} = 70 \text{ (kg)} / 1.75^2 \text{ (m}^2) = 22.9$).

Sul retro del "segnalibro" trovi la tabella per misurare il tuo BMI: devi incrociare il tuo peso (in orizzontale) con la tua altezza (in verticale).





INDICE DI MASSA CORPorea (BMI)

PESO (kg)	46.3	47.6	49.8	52.1	54.4	56.7	58.9	61.2	63.5	65.7	68.0	70.3	72.5	74.8	77.1	79.3	81.6	83.9	86.1	88.4	90.7	92.9	95.2	97.5	99.7	102.0	104.3	106.5	108.8	111.3	113.4			
ALTEZZA (cm)	152	154	157	160	162	165	167	170	172	175	177	180	182	185	187	190	193																	
152	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49				
154	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47					
157	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46					
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
162	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43							
165	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
167	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
170	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42						
172	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42						
175	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
177	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
182	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
185	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
187	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
190	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
193	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		

CALCOLA IL TUO INDICE
DI MASSA CORPorea