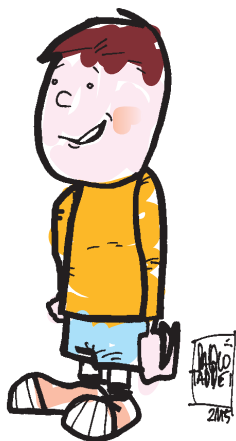


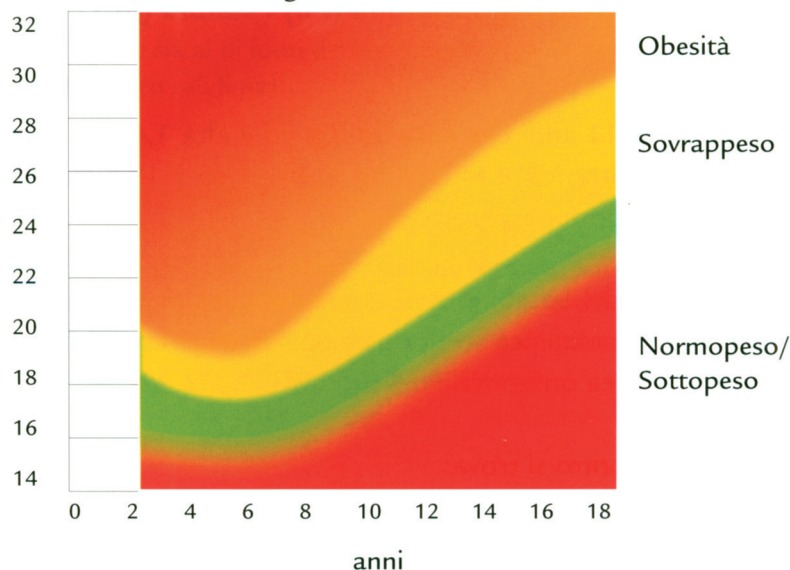
Per valutare il proprio peso

Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo nei bambini e negli adolescenti (2 - 18 anni)



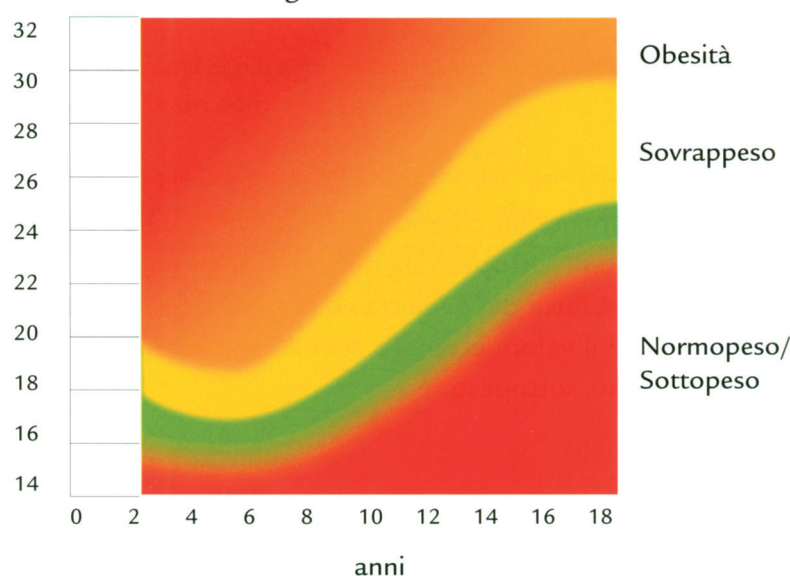
IMC

Fig. 1A - Maschi



IMC

Fig. 1B - Femmine



Come si calcola l'Indice di massa corporea (I.M.C.)?

$$\text{Peso (in Kg.)} : \text{Statura (m)} : \text{statura (m)} = \text{IMC}$$

Calcolato l'IMC del bambino, si procede a trovare il punto in cui la linea verticale che parte dagli anni del bambino incontra la linea orizzontale del suo IMC.

Se il punto d'incontro si trova:

nell'area rossa superiore, il bambino sarà obeso

nell'area gialla, il bambino sarà in sovrappeso

nell'area verde/rossa inferiore, il bambino sarà normopeso/sottopeso

Esempio:

una bambina di 11 anni che pesa 38 Kg.
ed è alta 1,43 m. avrà un $\text{IMC} = 38 : 1,43 : 1,43 = 18,6$
e rientrerà nell'area normo peso/sottopeso.

Nota bene:

non esiste attualmente un criterio basato sull'IMC che permetta di distinguere i bambini sottopeso da quelli normopeso. Tale valutazione va fatta dal pediatra ed è particolarmente opportuna nel caso in cui il valore ottenuto si collochi nell'area rossa della sezione normopeso/sottopeso.

Da: "Linee Guida per una sana alimentazione italiana". Revisione 2003 Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.