

Formule per determinare il peso ideale

FORMULA DI BROCA

Peso ideale in kg = altezza (cm) – 100

Esempio: un uomo di 170 cm di altezza ha il peso ideale di 70 kg

FORMULA DI VAN DER VAEL

Peso ideale in kg = 50 + (altezza in cm – 150) x 0,75

Esempio: un uomo di 170 cm di altezza ha il peso ideale di 65 kg.

FORMULA DI GANDOLFO, D'ALESSANDRO, OTTAVIANI, TRAVIA

Peso ideale in kg (uomo) = -50,95 + (0,672 x h)

Peso ideale in kg (donna) = -107,60 + (1,012 x h)

Il calcolo del peso ideale è valido per stature comprese tra 165 e 175 cm negli uomini, 155 e 165 cm nelle donne.

Esempio: un uomo di 170 cm di altezza ha il peso ideale 63,29 kg.

PESO MEDIO E PESO IDEALE

- Il peso medio è il risultato della media aritmetica dei valori del peso di individui dello stesso sesso e della stessa età riferiti a una determinata popolazione;
- Il peso ideale è circa il 10% in meno del peso medio;
- La speranza di vita più elevata è quella del soggetto con peso ideale ossia con un peso inferiore del 10% rispetto al peso medio;
- La mortalità aumenta se il peso dell'individuo è maggiore del 20% rispetto a quello ideale, cioè del 10% superiore al peso medio;
- L'eccesso di peso favorisce la comparsa di altri fattori di rischio come il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiocircolatorie.

Oggigiorno queste formule non sono più usate per determinare il peso ideale, proprio per la loro diversità di indicazioni; ci si riferisce piuttosto all'**indice di massa corporea (IMC)** per risalire al peso ideale. Il termine "**massa corporea**" si riferisce all'intero corpo (muscoli, scheletro, organi, liquidi circolanti e grasso).

INDICE DI MASSA CORPOREA

Si calcola l'indice di massa corporea di una persona **dividendo il valore del peso (in kg) per il quadrato dell'altezza (in m)**. Questo dato è importante per le previsioni della salute, la determinazione del sovrappeso e del sottopeso.

$$IMC = \frac{kg}{m^2}$$

Esempio: un uomo che pesa 70 kg ed è alto 1,70 m ha un IMC = 70 / 1,7² cioè 70 / 2,89 = 24,22

- IMC = 20-25:** rischio di malattia cardiovascolare molto basso;
- IMC = 25-30:** rischio di malattia cardiovascolare basso;
- IMC = 30-35:** rischio di malattia cardiovascolare moderato;
- IMC = 35-40:** rischio di malattia cardiovascolare alto;
- IMC = >40:** rischio di malattia cardiovascolare molto alto.
- IMC <20 = sottopeso; 20-25 normopeso; 25-30 sovrappeso; >30 obesità.**

