



better
naked.

NUTRICIÓN

IMC como
predictor de
tu salud



ÍNDICE DE MASA CORPORAL

1

INTRO

El índice de masa corporal es una herramienta estándar que se usa en la mayoría de centros de salud.

Aunque se lleva usando desde hace mucho tiempo para determinar la salud basada en la talla, ha sido muy criticada por su excesiva simplificación de lo que significa realmente estar sano.

De hecho, el índice de masa corporal está obsoleto, no es preciso y no debería ser usado por profesionales sanitarios ni nadie del mundo fitness.



ÍNDICE DE MASA CORPORAL



¿ES UN BUEN INDICADOR DE LA SALUD?

A pesar de las investigaciones que asocian un IMC bajo (inferior a 18,5) y alto (30 o más) con mayores riesgos para la salud, existen numerosos fallos en su uso.

El IMC sólo responde con un "sí" o un "no" a la pregunta de si una persona tiene un peso "normal", sin tener en cuenta la edad, el sexo, la genética, el estilo de vida, el historial médico u otros factores.

Basarse únicamente en el IMC puede pasar por alto otras mediciones importantes de la salud, como el colesterol, el azúcar en sangre, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de inflamación, y sobreestimar o subestimar la verdadera salud de una persona.



ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Además, a pesar de que la composición corporal de hombres y mujeres varía (los hombres tienen más masa muscular y menos masa grasa que las mujeres), el IMC utiliza el mismo cálculo para ambos grupos.

Además, a medida que una persona envejece, su cuerpo aumenta naturalmente la masa grasa y disminuye la masa muscular. Numerosos estudios han demostrado que un IMC más alto, de 23,0 a 29,9, en los adultos mayores puede proteger contra la muerte y las enfermedades tempranas



3

OTRAS ALTERNATIVAS

A pesar de los numerosos defectos del IMC, se sigue utilizando como herramienta de evaluación primaria, ya que es conveniente, rentable y accesible en todos los entornos sanitarios.

Sin embargo, existen alternativas al IMC que pueden ser mejores indicadores de la salud de una persona, como el ratio cintura cadera, la circunferencia de la cintura o el porcentaje de grasa corporal.



*"build a body
you want
living in"*