

Índice de Massa Corporal (IMC)

A OMS (Organização Mundial de Saúde) definiu o IMC como uma forma simples de determinar o peso saudável, insuficiência de peso, excesso de peso e a obesidade ao nível da população adulta (homens e mulheres).

$$\text{IMC} = \text{Peso Actual em Kg} / (\text{Altura em m})^2$$

Classificação:

Referência de peso de um adulto	Valor IMC	Conselhos
Baixo peso	<18,5	Consulte um médico e/ ou um dietista
Peso normal	18,5-25	Mantenha uma alimentação equilibrada e realize actividade física regular
Excesso de peso	25-30	Controle a sua alimentação e realize Actividade Física
Obesidade	30-40	Consulte um médico e/ou um dietista, é recomendável que perca peso

- O peso aumenta com a idade.
(O peso saudável depois dos 60 anos: IMC entre 22 e 27)
- Para as crianças e adolescentes, o IMC varia com a idade e o sexo e devem ser utilizadas tabelas de referência específicas (tabelas de percentis, altura e IMC).
- Para os desportistas muito musculados, um IMC > 25 não significa que tenham excesso de peso (podem ter muita massa muscular que faz aumentar o peso).