



Cómo mantener un índice de masa corporal (IMC) saludable

Las personas tienen todas las formas y tamaños. Si bien es bueno aceptar nuestras diferencias, mantenerse saludable es importante para todos. Un indicador clave de la salud es su porcentaje de grasa corporal.

El primer paso para controlar la grasa corporal es obtener una medición precisa de cuánta grasa corporal tiene. La mejor manera de medir esto es el índice de masa corporal (IMC), que calcula su porcentaje de grasa corporal en función de su estatura y peso.

Para los adultos, su IMC se calcula dividiendo su peso sobre el cuadrado de su estatura. Según el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU., al tener en cuenta tanto la estatura como el peso (y no solamente el peso por sí solo), su IMC ayuda a determinar si está en riesgo de contraer ciertas enfermedades.

¿Qué es un IMC saludable?

El índice de masa corporal en adultos es un rango de porcentajes de grasa corporal que se determinan por su edad y estatura, según señalan los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#). Por lo general, las personas con un IMC entre 18.5 y 25 se consideran en un percentil saludable. Aquellos con un IMC inferior a 18.5 se consideran con bajo peso, y aquellos con un IMC entre 25 y 30 se consideran con sobrepeso. Las personas con un IMC de 30 o más se consideran obesas y con alto riesgo de enfermedad.

Si bien las mediciones del IMC son estándares para la mayoría de las personas, hay excepciones ocasionales a la regla. Por ejemplo, los atletas y las personas con un nivel más alto de masa muscular pueden generar un cálculo del IMC que los designa como con sobrepeso o incluso obesos, a pesar de su alto nivel de estado físico. Es importante que los atletas hablen con su médico para asegurarse de mantener un equilibrio saludable de la grasa corporal.

¿Cuáles son las consecuencias para la salud de un IMC alto?

Cuando se trata de la cantidad de grasa corporal que transporta, el riesgo es alto. La obesidad y los altos niveles de grasa corporal conllevan una variedad de consecuencias para la salud y pueden afectar su salud general y su calidad de vida. Incluyen las siguientes:

- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Osteoartritis
- Apnea del sueño
- Inflamación y dolor crónicos
- Ciertos tipos de cáncer
- Trastornos mentales como ansiedad y depresión
- Aumento del riesgo de muerte

Cómo medir su IMC

Durante su examen físico anual, su médico generalmente medirá su estatura y peso. En función de esta información, trazarán su IMC. Entre las visitas a su médico, puede automonitorear su IMC pesándose y usando una [calculadora de IMC](#) para mediciones actualizadas.

Medición del IMC para niños y adolescentes

El IMC de niños y adolescentes se mide con la misma fórmula que el IMC de adultos, pero con la edad y el sexo incluidos. Esto se debe a las variaciones en el IMC a lo largo del desarrollo de los niños que pueden inclinar la balanza. Hable con el pediatra de su hijo sobre su IMC a medida que cambia y qué esperar a medida que envejece.

Cómo mantener un IMC saludable

Mantener un IMC saludable requiere algo de trabajo – ¿Cuánta actividad física es necesaria? Este [recurso](#) lo ayudará a calcular la cantidad de actividad física que necesita. Para empezar, intente trabajar hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana. Mantenerse hidratado y seguir una dieta equilibrada es igualmente importante. Si su IMC no está donde debería estar, es posible que desee reducir la ingesta calórica y aumentar el ejercicio.

Cuándo llamar a un médico

Si su puntaje de IMC está fuera de un percentil saludable, es hora de llamar a un profesional. Consulte a su médico de atención primaria para obtener asesoramiento sobre las formas en que puede lograr un equilibrio saludable de la grasa corporal. Si es necesario, es posible que deba consultar a un dietista para lograr sus objetivos de salud.