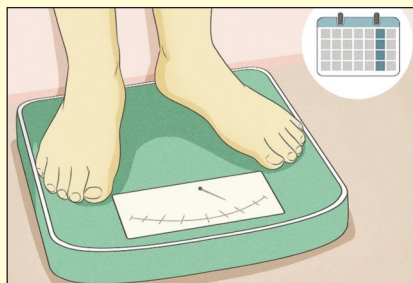


## Conselhos aos Doentes:



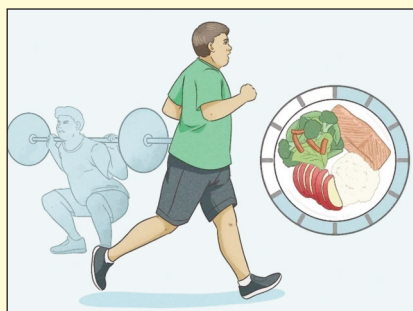
*O seu Índice de Massa Corporal, ou IMC, é um bom indicador para saber se tem peso excessivo e se este pode significar um risco para a sua saúde.*



*O IMC calcula-se dividindo o peso corporal em quilos pelo quadrado da altura em metros (kg/m<sup>2</sup>).*

### Significado do seu IMC

IMC	Categoria de peso
Inferior a 18,5	Magreza
18,5-24,9	Saudável
25-29,9	Excesso de peso
>30	Obesidade



*O seu médico pode prescrever-lhe um plano alimentar incluindo uma dieta equilibrada e um programa de exercício físico.*

# Perceber o índice de massa corporal

Com toda a divulgação acerca do problema crescente do excesso de peso e obesidade, já ouviu possivelmente falar do índice de massa corporal ou IMC. Mas o que significa o IMC e como pode calcular-se?

## Que significa IMC?

O IMC é um indicador melhor do que o peso para se ter uma ideia da gordura corporal. Dado que o peso excessivo pode levar a doença cardiovascular, diabetes mellitus, cancro e outras doenças, o IMC é uma forma de avaliar o risco de saúde. Outros fatores importantes para a sua saúde são a dieta diária, o nível de exercício, a medida da cintura, a medição da pressão arterial, a história familiar de doença, os hábitos tabágicos e os níveis de glicemia e de colesterol total.

O excesso de peso e a obesidade são importantes problemas de saúde. Nos Estados Unidos cerca de 64% dos adultos e 15% das crianças têm excesso de peso ou são obesos. As razões que estão por trás destas elevadas percentagens são complexas, mas fatores genéticos, culturais, o nível social e o sedentarismo estão ligados ao consumo de alimentos em excesso e têm provavelmente um papel importante.

## Como se calcula o IMC?

O IMC calcula-se dividindo o peso corporal em quilos pelo quadrado da altura em metros (kg/m<sup>2</sup>). Por exemplo, uma pessoa de 70 kg, que meça de altura 165 cm, tem um IMC de 25,7 (70/1,65<sup>2</sup>) kg/m<sup>2</sup>. Se este cálculo parecer complicado, não se preocupe. Tem calculadores de IMC na internet, por exemplo, no *Centers for Disease Control* em <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm>.

Depois de ter obtido o valor do seu IMC, pode verificar qual o seu grau de risco (ver caixa junta). Lembre-se que o IMC é apenas um valor indicativo.

## Que devo fazer se tiver excesso de peso?

Se depois de calcular o IMC, verificar que tem peso em excesso ou mesmo obesidade, fale com o seu médico. Se ele estiver de acordo, pode prescrever-lhe um plano alimentar incluindo uma dieta equilibrada e um programa de exercício físico. Alguns estudos têm mostrado que perdas de peso de cerca de 10% – 7 kg em pessoas de 70 kg – podem reduzir os riscos de doença.

É importante referir que o IMC é usado de forma diferente nas crianças porque ainda estão em crescimento. O IMC nas crianças calcula-se em função do sexo e da idade. As crianças não devem tentar perder peso sem o aconselhamento de um médico. Para obter informação adicional sobre a utilização do IMC em crianças pode consultar <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm>.

**Esta informação não substitui o tratamento médico**