



# tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

## Aumento de Peso ¿POR QUÉ ENGORDAMOS?

El peso de cada individuo es el resultado del “Balance Energético”, el resultado de: la conducta alimentaria (lo que comemos) y de la energía que gastamos.

La acumulación de tejido adiposo es el resultado de un BALANCE POSITIVO DE ENERGÍA: ingerimos más de lo que necesitamos (en comparación con lo que gastamos), y ese excedente lo almacenamos como GRASA.

El Sobrepeso (SP) y la Obesidad (OB), son por definición: exceso de “Masa Grasa”.

Existe una fórmula muy sencilla para clasificar el peso corporal: el “Índice de Masa Corporal” (IMC ó BMI, según sus siglas en inglés), que relaciona el Peso con la Talla de la persona.

Este índice correlaciona muy bien con el aumento de masa grasa, por lo tanto es ampliamente utilizado como indicador de SO y OB.

Fórmula para obtener tu IMC:

$$\text{INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla}^2 (\text{m}^2)}$$

Ejemplo: Si una persona pesa 80 Kg y mide 1,80 mts, se debe hacer:  $80/3.60=22,2$ .-

Parametros: Clasificación propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Menos de 18,5 BAJO PESO

18,5 – 24,9 PESO NORMAL

25 – 29,9 SOBREPESO

30 – 39,9 OBESIDAD

Mayor de 40 OBESIDAD MORBIDA./

Tomando el ejemplo anterior, IMC=22,2 esta dentro de la clasificación “peso normal.-

Desventajas de l IMC:

- El IMC es GENERAL. Gran parte de la población va a ser clasificada correctamente, pero encontraremos algunas dificultades...

Les cuento dos ejemplos: el primero es para personas con aumento de masa muscular (que pueden ser clasificadas con SP u OB) y por el otro lado, personas con un IMC “Normal”, pero con exceso de MASA GRASA!!, y ya les contaba al comienzo de la nota que, lo que define SO y OB es justamente este aumento: GRASA CORPORAL.

- Por otro lado el “Rango” de Normalidad es amplio, por lo tanto dentro del mismo cada individuo debe encontrar su Peso IDEAL, que es aquel en el cual se VE bien, se SIENTE bien y ESTA bien.

- Por último, no determina cual es DISTRIBUCION de la MASA GRASA.

Esto es fundamental para determinar el Riesgo Cardiovascular, ya que la grasa acumulada en el tronco (específicamente la INTRABDOMINAL), fuera de los parámetros normales, aumenta considerablemente el riesgo de padecer, Hipertensión Arterial, Dislipemias (aumento del Colesterol, Triglicéridos, etc.), Insulino Resistencia y Diabetes tipo 2. Dichos factores son de riesgo para padecer un evento cardiovascular.



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

## Aumento de Peso ¿POR QUÉ ENGORDAMOS?

Para medir dicho riesgo vamos a utilizar la medida de la circunferencia de la cintura (medida en el punto medio entre la cresta iliaca y las 10ma costilla).

Según la OMS los puntos de corte son:

CC	Normal	Riesgo Aum	R. Muy Aum.
Hombre	<94	94-102	>102
Mujer	<80	88-88	>88

Ya hicieron las cuentitas del IMC, y buscaron un metro para clasificar la circunferencia de la cintura??...

Desde ya que no es la idea que realicen un "Diagnóstico", debido que existen numerosos casos que escapan a la norma, sobre todo en población físicamente activa y deportistas, donde la forma correcta de determinar el estado Nutricional es realizando una "Antropometría" completa y determinar básicamente: Masa Grasa, Masa Muscular y Masa Ósea en % y Kg.

De todas maneras creo que esta bueno tengan un parámetro y en caso de necesitarlo, puedan solicitar ayuda con un profesional.

La próxima seguimos con tips y consejos para mantener y/o disminuir el peso.

Hasta el próximo News!

Graciana