

## Formule per stimare il peso ideale



Per calcolare il proprio peso ideale, si può ricorrere a diverse formule, tra cui ricordiamo quelle di Lorentz, di Creff e di Lanzola.

Andiamo a vedere, grazie a qualche esempio, come si utilizzano.

- **Formula di Lorentz:** tiene conto del sesso e dell'altezza, espressa in centimetri.

$$\begin{aligned} \text{(Maschi) peso ideale} &= (\text{altezza (cm)} - 100) - [(\text{altezza (cm)} - 150) : 4] \\ \text{(Femmine) peso ideale} &= (\text{altezza (cm)} - 100) - [(\text{altezza (cm)} - 150) : 2] \end{aligned}$$

Una donna alta 1,65 metri ha un peso ideale di  $(165 - 100) - [(165 - 150) : 2 = 65 - 7,5 = 57,5 \text{ kg}$ .

- **Formula di Creff:** considera l'età e l'altezza, espressa in centimetri; il peso, con l'età, tende ad aumentare.

$$[(\text{altezza (cm)} - 100) + (\text{età} : 10)] \times 0,9$$



Se la donna dell'esempio precedente avesse 50 anni, il suo peso ideale sarebbe:

$$[(165 - 100) + (50 : 10)] \times 0,9 = [65 + 5] \times 0,9 = 70 \times 0,9 = 63 \text{ kg}$$

- **Formule di Lanzola:** in queste formule, oltre all'altezza e al sesso, si considera la corporatura, che può essere *brevilinea*, *normolinea* e *longilinea*, in relazione allo sviluppo dello scheletro in larghezza e in altezza. Prima di applicare le formule di Lanzola, quindi, è necessario stabilire a quale tipologia strutturale si appartiene, basandosi sulla misurazione della circonferenza del polso.

Sesso	Costituzione	Misura del polso (in centimetri)
Maschi	Brevilinea	> 20
	Normolinea	$\geq 16$ e $\leq 20$
	Longilinea	< 16
Femmine	Brevilinea	> 18
	Normolinea	$\geq 14$ e $\leq 18$
	Longilinea	< 14

Il peso ideale si calcola con le seguenti formule, nelle quali l'altezza è espressa in metri.

Sesso	Costituzione	Peso ideale
Maschi	Brevilinea	$(\text{altezza} \times 75) - 58,5$
	Normolinea	$(\text{altezza} \times 75) - 63,5$
	Longilinea	$(\text{altezza} \times 75) - 69$
Femmine	Brevilinea	$(\text{altezza} \times 68) - 51,5$
	Normolinea	$(\text{altezza} \times 68) - 58$
	Longilinea	$(\text{altezza} \times 68) - 61$



Per esempio, un uomo *brevilineo*, alto 1,62 metri, ha un peso ideale di  $(1,62 \times 75) - 58,5 = 63$  kg.