



Il calcolo dell'IMC

L'indice di massa corporea (IMC) è una formula utilizzata per determinare il peso corretto, mettendo in relazione la massa corporea e la statura di un soggetto; il calcolo si ottiene dividendo il peso corporeo, espresso in chilogrammi, per il quadrato dell'altezza, espressa in metri, cioè:

$$\frac{P}{h^2}$$

dove:

P = peso corporeo in kg

h = altezza in metri

Da questo calcolo matematico si possono ottenere informazioni riguardanti la fascia di appartenenza della persona (cioè se normopeso, sotto o sovrappeso). Di solito il valore ottenuto oscilla tra 20 e 40.



Grafico

Il grafico permette di verificare immediatamente, senza effettuare calcoli, a quale categoria di peso si appartiene: è sufficiente contrassegnare l'altezza sul righello a sinistra e il peso sul righello di destra, unire poi con una linea i due punti ottenuti e osservare in quale fascia del disegno centrale si rientra.

