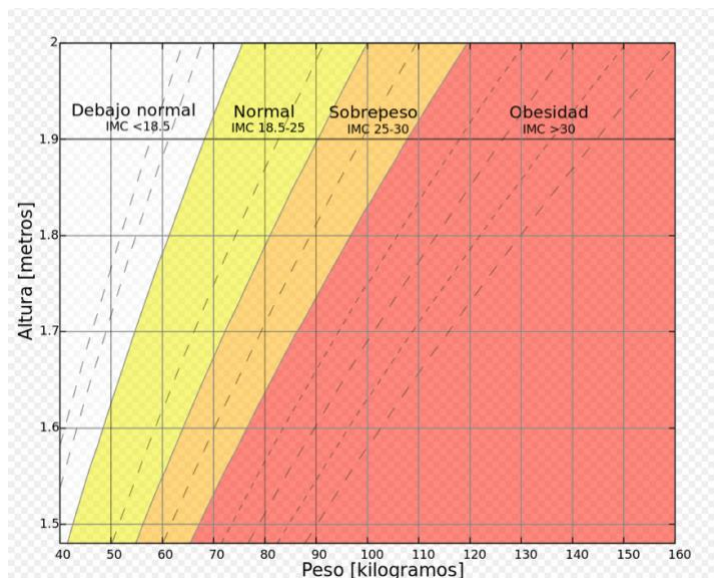


DATOS DE REFERENCIA DA COMPOSICIÓN CORPORAL

- **IMC** : Índice de masa corporal, permítenos facer unha estimación de si estamos por riba do noso peso óptimo. É un dos métodos máis empregados e extendidos, sen embargo en algúns casos non é eficaz, xa que non contempla a complexión da persoa (delgada , media ou forte) , os seus perímetros corporais (cintura ou cadeira) ou a porcentaxe de grasa e a súa distribución no organismo.

IMC = ÍNDICE DE MASA CORPORAL

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (EN KG)}}{\text{ESTATURA}^2 \text{ (EN M)}}$$



- **ICC**: Índice cintura – cadeira. Constitúe un indicador antropométrico preciso para predecir riscos cardiovasculares , hipertensión , diabetes e a existencia de sobrepeso ou obesidade.

$$\text{ICC} = \frac{\text{cintura (cms)}}{\text{cadeira (cms)}}$$

Risco de saúde	Muller	Home
Baixo	Inferior a 0,80	Inferior a 0,95
Medio	0,81 a 0,85	0,96 a 1,0
Alto	Superior a 0,86	Superior a 1,0

- **ICA**: Índice cintura – altura . Constitúe un indicador antropométrico que se utiliza para medir a distribución da grasa corporal e predecir o risco cardiovascular global. Ademáis, correlacionase coa obesidade abdominal e os riscos da saúde asociados. A moso maior correlación que o IMC.

$$\text{ICA} = \frac{\text{cintura (cms)}}{\text{altura (cms)}}$$

Nivel	Muller	Home
Delgadez severa	< 0,34	< 0,34
Delgadez leve	0,35 – 0,41	0,35 – 0,42
Peso óptimo	0,42 – 0,48	0,43 – 0,52
Sobrepeso I	0,49 – 0,53	0,53 – 0,57
Sobrepeso II	0,54 – 0,57	0,58 – 0,62
Obesidade	> 0,58	> 0,63