

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD



¿SABIAS QUÉ?



- En Chile, **3** de cada **4** personas tienen **problemas de sobrepeso u obesidad**.
- Se estima que cada año **mueren 2,8 millones** de personas en el **mundo** a causa de la **obesidad**.
- La obesidad se relaciona directamente con la aparición de enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, hígado graso, enfermedades coronarias, aterosclerosis e infartos.

¿CÓMO SABER SI MI PESO ES ADECUADO?

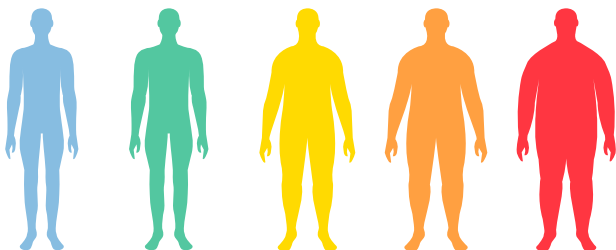


ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Es la medida asociada entre el peso y la talla de una persona, y es utilizado como uno de varios indicadores para evaluar el estado nutricional.

Para calcularlo:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla x Talla (mt)}}$$



NORMAL
IMC
18.5-24.9

SOBREPESO
IMC
25.0-29.9

OBESO
IMC
30.0-34.9

OBESO SEVERO
IMC
35.0-39.9

OBESO MÓRBIDO
IMC
≥40

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

Permite medir la concentración de grasa en la zona abdominal de la persona y conocer el riesgo cardiovascular. Para medirla:

- 1 Colóquese de pie, con el torso descubierto y los brazos colgando.
- 2 Relájese y exhale el aire.
- 3 Mida entre las costillas inferiores y la punta de la cadera (cresta iliaca).

	Hombres	Mujeres
Riesgo moderado	Entre 94 y 102 cms	Entre 80 y 88cms
Riesgo alto	Mayo a 102 cms	Mayo a 88 cms



Si al realizar el cálculo de estos parámetros tu resultado se encuentra fuera de rango, te sugerimos visitar a tu médico para un chequeo preventivo.