Formule per determinare il peso ideale

Formula di Broca
Peso ideale in kg = altezza (cm) – 100
Esempio: un uomo di 170 cm di altezza ha il peso ideale di 70 kg.

Formula di Van der Vael
Peso ideale in kg = 50 + (altezza in cm – 150) x 0,75
Esempio: un uomo di 170 cm di altezza ha il peso ideale di 65 kg.

Peso medio e peso ideale

a) Il peso medio è il risultato della media aritmetica dei valori del peso di individui dello stesso sesso e della stessa età riferiti a una determinata popolazione.
b) Il peso ideale è circa il 10% in meno del peso medio.
c) La speranza di vita più elevata è quella del soggetto con peso ideale ossia con un peso inferiore del 10% rispetto al peso medio.
d) La mortalità aumenta se il peso dell'individuo è maggiore del 20% rispetto a quello ideale, cioè del 10% superiore al peso medio.
e) L'eccesso di peso favorisce la comparsa di altri fattori di rischio come il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiocircolatorie.

Formula di Gandolfo, D'Alessandro, Ottaviani, Travia
Peso ideale in kg (uomo) = –50,95 + (0,672 x h)
Peso ideale in kg (donna) = –107,60 + (1,012 x h)
Il calcolo del peso ideale è valido per stature comprese tra 165 e 175 cm negli uomini, 155 e 165 cm nelle donne.
Esempio: un uomo di 170 cm di altezza ha il peso ideale di 63,29 kg.

Oggigiorno queste formule non sono più usate per determinare il peso ideale, proprio per la loro diversità di indicazioni; ci si riferisce piuttosto all'**indice di massa corporea** (IMC) per risalire al peso ideale. Il termine **"massa corporea"** si riferisce all'intero corpo (muscoli, scheletro, organi, liquidi circolanti e grasso).

Indice di massa corporea
Si calcola l'indice di massa corporea di una persona **dividendo il valore del peso** (in kg) **per il quadrato dell'altezza** (in m). Questo dato è importante per le previsioni della salute, la determinazione del sovrappeso e del sottopeso.

$$IMC = \frac{kg}{m^2}$$

Esempio: un uomo che pesa 70 kg ed è alto 1,70 m ha un IMC = 70 / $1,7^2$ cioè 70 / 2,89 = 24,22

- **IMC = 20-25:** rischio di malattia cardiovascolare molto basso;
- **IMC = 25-30:** rischio di malattia cardiovascolare basso;
- **IMC = 30-35:** rischio di malattia cardiovascolare moderato;
- **IMC = 35-40:** rischio di malattia cardiovascolare alto;
- **IMC = >40:** rischio di malattia cardiovascolare molto alto.
- **IMC <20 = sottopeso; 20-25 normopeso; 25-30 sovrappeso; >30 obesità.**

