



Verifique se está com um peso saudável

CALCULE O SEU ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Se tem entre os 18 e os 60 anos, veja na tabela seguinte o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Para calcular, divida o seu peso (em quilogramas), pela sua altura (em metros), elevada ao quadrado – como mostra a fórmula seguinte:

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura})$$

A classificação da obesidade, de acordo com o IMC, associa-se com o risco de desenvolvimento de doenças crónicas:

Classificação	IMC (kg/m ²)	Risco de Doenças Crónicas
Baixo Peso	Inferior a 18,5	Baixo (aumento do risco de carências nutricionais)
Peso Normal	De 18,5 a 24,9	-
Pré-obesidade	De 25 a 29,9	Aumentado
Obesidade grau I	De 30 a 34,9	Moderado
Obesidade grau II	De 35 a 39,9	Acentuado
Obesidade grau III	Igual ou Superior a 40	Muito Acentuado

Fonte: OMS, 1997

