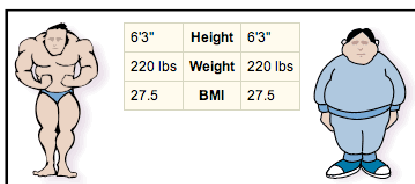


(*) Tabella di valutazione dettagliata dell'Indice di Massa Corporea (BMI) Questo è un servizio gratuito di valutazione del Peso corporeo, utile per verificare il proprio stato di forma anche in relazione ai **rischi di salute** connessi ad obesità o magrezza eccessiva.

La valutazione viene effettuata con l'indice **BMI** (Body Mass Index), secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione. Valori **accettabili** di BMI sono compresi tra **18,5** e **24,9**; valori superiori a **24,9** sono associati all'**obesità**, considerata rilevante per IMC > 40. Valori di BMI inferiori a 18,5 indicano magrezza, considerata grave per valori inferiori a <16.

Queste informazioni hanno carattere puramente indicativo, **valgono per i soli adulti**, non sono applicabili alle donne in gravidanza e **non devono essere utilizzate** in sostituzione del parere di un medico. L'uso improprio al commento del valore di IMC, per il quale si declina ogni responsabilità, deve essere evitato.

18 - 25	Fattore di rischio minimo. Il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, diabete non insulino dipendente, ictus cerebrale, ipertensione è minimo e sotto controllo. A questo livello, non esiste prova scientifica che perdendo peso possano diminuire i fattori di rischio, al contrario, si potrebbero forse verificare altri problemi di salute.
25 - 27	Rischio basso/moderato. Un IMC uguale a 25 corrisponde al limite oltre al quale comincia a verificarsi la possibilità di contrarre malattie associate al peso. Oltre questo limite, le cause associate al rischio di malattia sono in leggero aumento. Può essere opportuno attuare un'alimentazione a basso contenuto di calorie accompagnata da attività fisica indispensabile per il mantenimento del peso.
27 - 30	Rischio moderato/alto. Aumentano le probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete non insulino dipendente, ictus cerebrale, ipertensione. L'attività fisica, unita a un regime alimentare adeguato, favorisce il miglioramento delle condizioni cardio-respiratorie e facilita una strategia per perdere peso in modo equilibrato.
30 - 35	Rischio alto/molto alto. Si presentano alte probabilità di sviluppare le malattie indicate: cardiovascolari, diabete non insulino, ipertensione e alcuni tipi di tumore. E' consigliabile intraprendere tempestivamente comportamenti terapeutici finalizzati a ridurre tali rischi: a questo livello è utile una terapia comportamentale finalizzata a rafforzare la motivazione dell'individuo e la sua capacità di autocontrollo, associata a dieta e attività fisica regolare.
35 - 40	Rischio molto alto. A questo livello è probabile che una o più delle patologie precedenti sia già insorta con una conseguente ripercussione negativa sullo stato di salute. Una terapia possibile, oltre a quelle consigliate al livello precedente, è la chirurgia. Tuttavia, questa soluzione è praticabile solo in pazienti con gravi problemi di obesità e dopo attenta valutazione medica.
Più di 40	Rischio altissimo. Situazione delicata. Una o più delle patologie citate sono probabilmente presenti e occorrono cure appropriate derivanti da un'attenta valutazione della gravità dello stato di salute.



Indice di massa corporea	Significato
Meno di 16,0	Magrezza grave
Da 16,1 a 16,9	Magrezza moderata
Da 17,0 a 18,4	Sei sottopeso
Donna: da 18,5 a 22,9 Uomo: da 18,9 a 24,9	Vai bene così
Donna: da 23 a 27,9 Uomo: da 25 a 29,9	Sei in sovrappeso
Donna: da 28 a 35 Uomo: da 30 a 35	Sei nel primo grado di obesità
Da 35 a 40	Sei nel secondo grado di obesità
Più di 40	Sei in grande obesità
Più di 50	Sei in super obesità