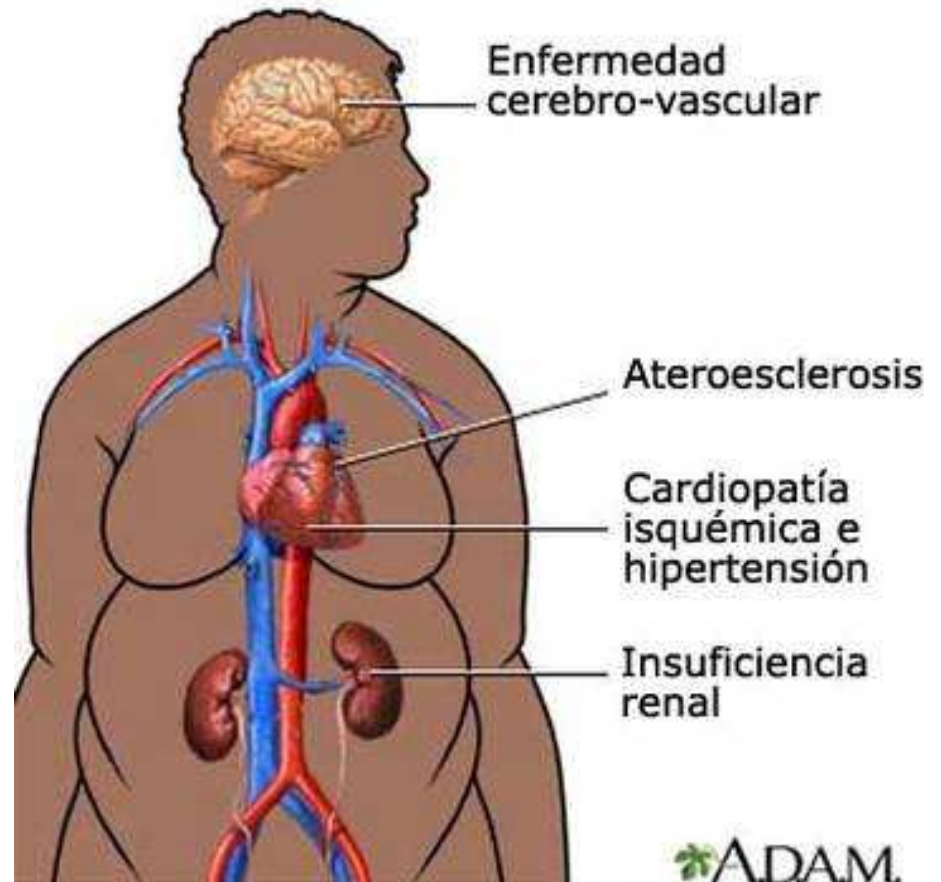


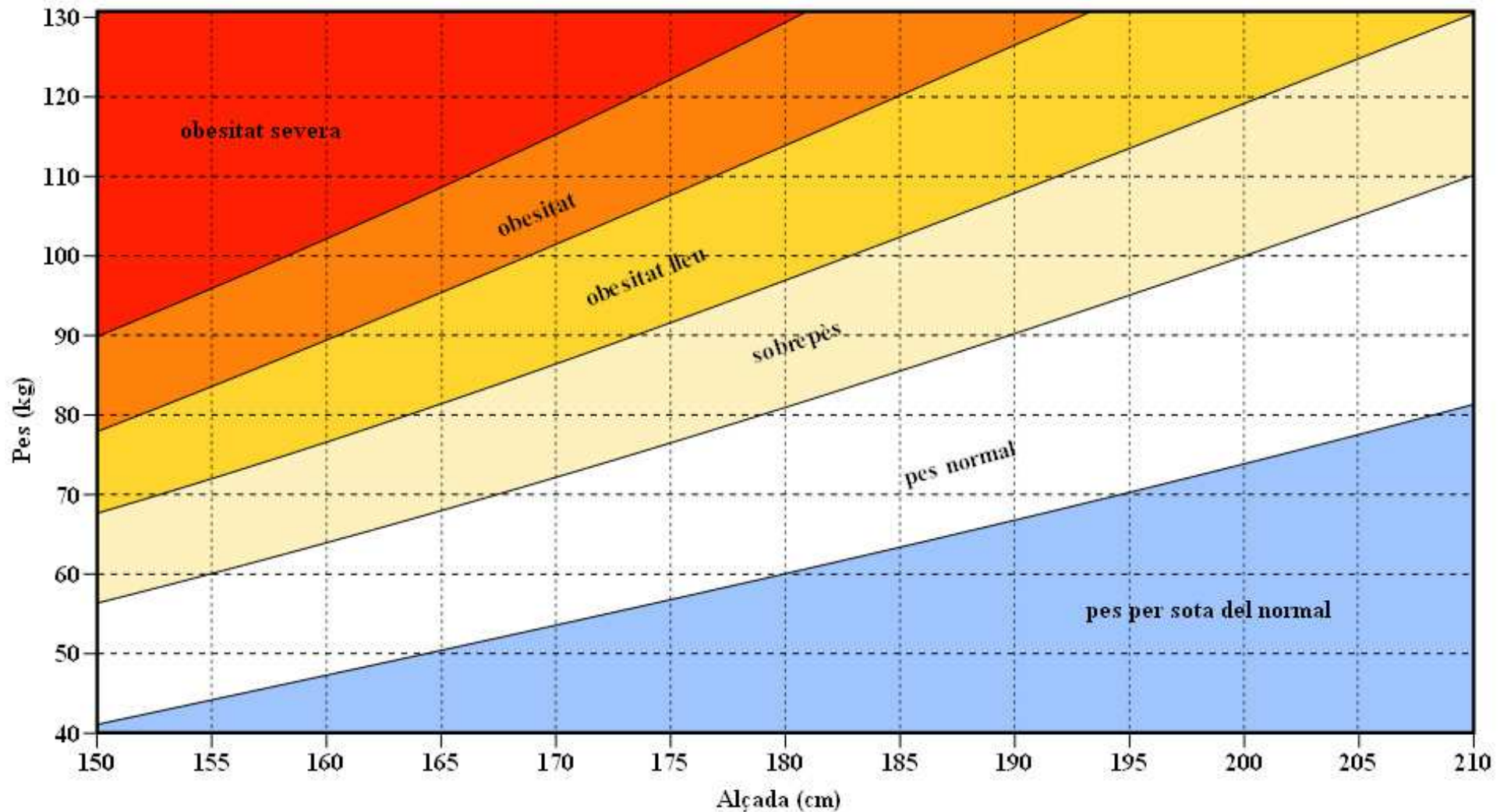
# Nutrició i salut

# Relació entre pes i salut

- L'obesitat i la magror excessiva afavoreixen l'aparició de malalties.



# Com saber si tenim un pes adequat?



# L'Índex de massa corporal (IMC)

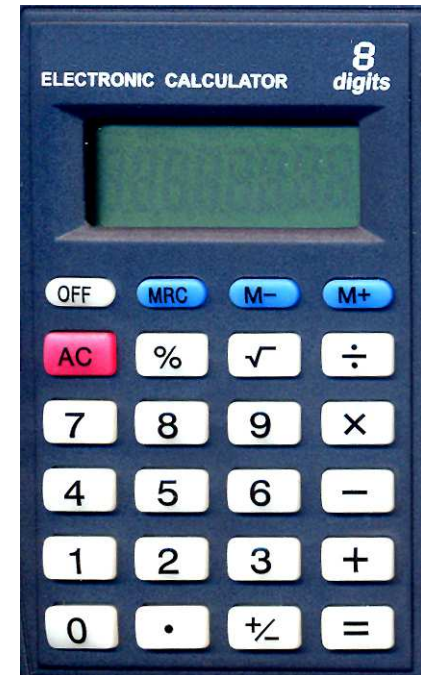
- S'obté dividint el pes (en kilograms) per l'alçada (en metres) al quadrat.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Pes (kg)}}{\text{Alçada}^2 (\text{m}^2)}$$

# Càlcul de l'IMC

- Aplicant la fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Pes (kg)}}{\text{Alçada}^2 (\text{m}^2)}$$



Fent els càlculs a una pàgina web:

- [http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/calculos\\_personales.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/calculos_personales.htm)
- <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/doc12389.html>

Quin és  
l'IMC  
adequat?

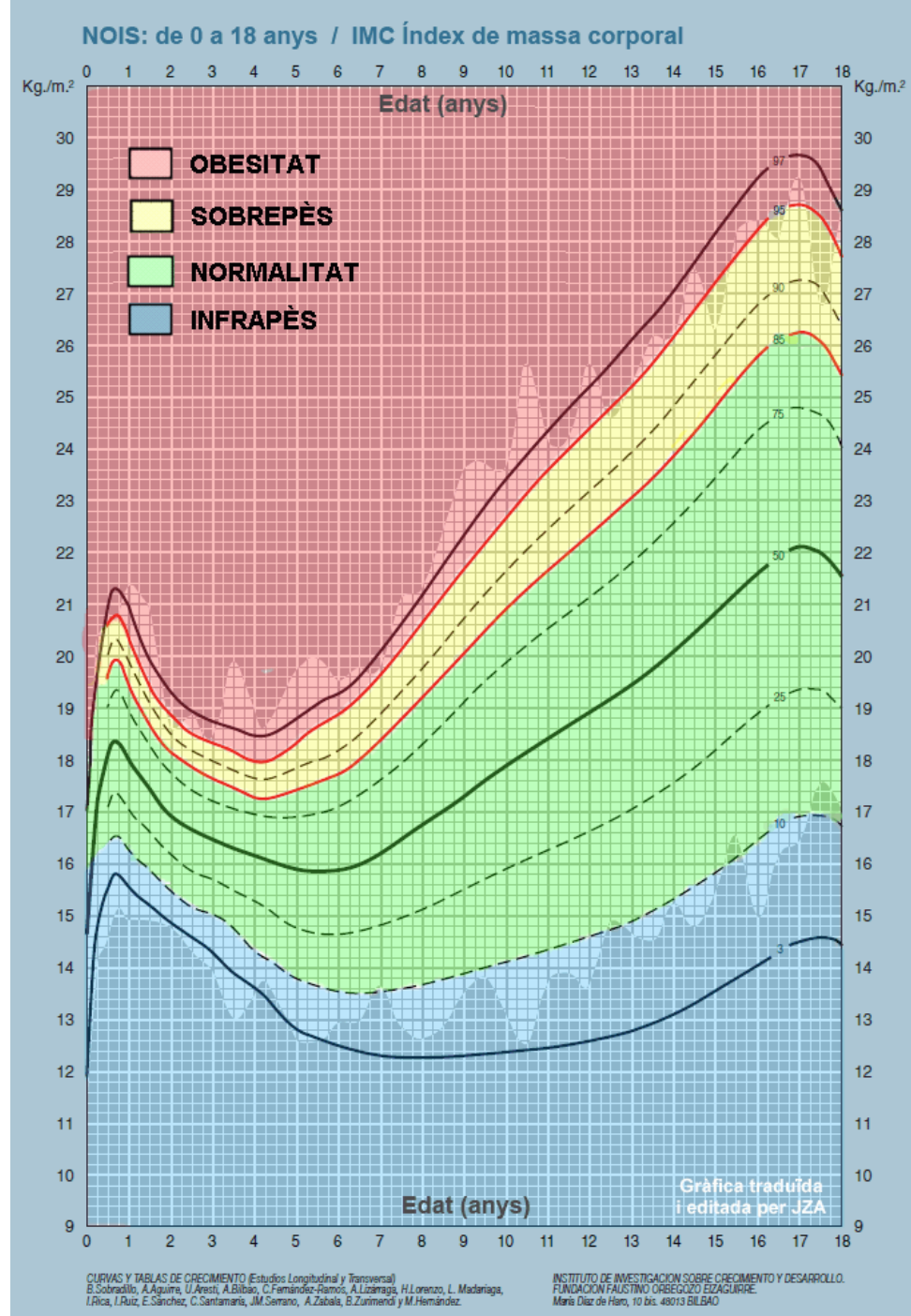
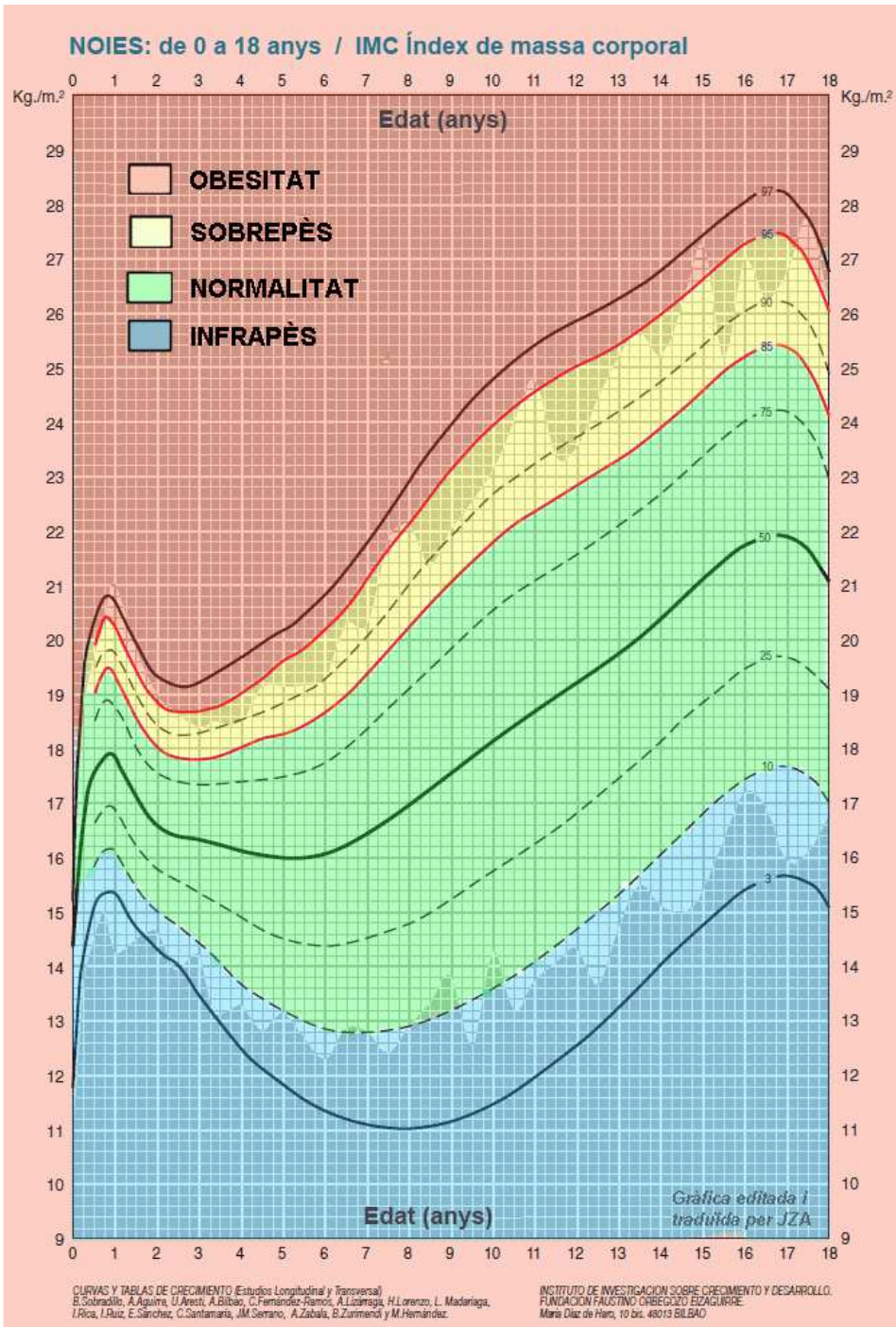
IMC per a adults majors de 20 anys	
Prim sever	<16,00
Prim moderat	16,00 - 16,99
Prim acceptable	17,00 - 18,49
<b>Infrapès</b>	<b>&lt;18,50</b>
<b>Normal</b>	<b>18.5 - 24,99</b>
<b>Sobrepès</b>	<b>≥25,00</b>
Preobès	25,00 - 29,99
<b>Obès</b>	<b>≥30,00</b>
Obès tipus I (lleu)	30,00 - 34,99
Obès tipus II (mitjà)	35,00 - 39,99
Obès tipus III (mòrbida)	≥40,00

Font de les dades: OMS

# IMC i Casos particulars

- L'índex de massa corporal varia en casos especials:
  - Esportistes de competició.
  - Nens i adolescents.
  - Dones embarassades







# Si el nostre IMC no és adequat...

- S'ha de consultar el metge
- En cas necessari, seguir una dieta prescrita per un metge o dietista.
- MAI hem de seguir dietes recomanades per amistats, coneguts, revistes o pàgines web.

