

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O que é o IMC?

É um método usado para calcular a quantidade de gordura corporal de uma pessoa, determinando assim se tem um peso normal.



Como calcular o IMC?

O IMC é uma fórmula que se calcula através da divisão do peso, em quilos, pela altura ao quadrado, em metros.



$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{altura} \times \text{altura}}$$

Os resultados

"Baixo peso", "peso ideal", "excesso de peso" e "obesidade" são os termos que se referem aos diferentes níveis de massa corporal.



O que deve fazer??

Se o seu IMC está fora do parâmetro "ideal", peso saudável, recomenda-se que fale com o seu médico sobre como atingir um peso ideal.

