Què és l’índex de massa corporal?



És un valor que relaciona el pes amb l’alçada d’una persona i és un mètode molt utilitzat per la comunitat mèdica per diagnosticar problemes de sobrepès o obesitat. **Però només és orientatiu.**

L’IMC s’obté dividint el pes en quilos entre l’alçada en metres elevada al quadrat

**IMC= Pes en kg / alçada en metres x alçada en metres**

L’IMC és un dels mètodes més emprats per diagnosticar la obesitat per ser ràpid, econòmic i molt accessible. Però malgrat a això, no contempla la complexió de la persona (prima, mitjana o forta), els perímetres corporals (cintura o cadera) ni la distribució de greix en l’organisme. És per aquest motiu, que les dades que es publiquen són totalment orientatives.

Com ja recordeu, vam començar el nou curs fent un estudi sobre l’Índex de Massa Corporal (IMC) dels nostres alumnes.

A la pàgina [WEB de l’escola](http://ceipplanasicasalsef.blogspot.com/search?updated-min=2010-01-01T00%3A00%3A00%2B01%3A00&updated-max=2011-01-01T00%3A00%3A00%2B01%3A00&max-results=21), dins del blog d’educació física, vam publicar, al mes d’octubre, les dades sobre l’estat de salut dels vostres fills/es. A finals del mes d’abril, s’han tornat a prendre les dades de pes i alçada per tornar a calcular l’IMC i poder veure i comparar l’evolució de cada alumne.

 D'aquesta manera tindrem la base per determinar els nens que estan dintre de la normalitat, amb risc de sobrepès , per sota del pes o amb obesitat.

Aquest estudi està fet amb tots els nens i nenes de primària i s’ha calculat un percentatge general i per cicles. D'aquesta manera es veurà en quines edats es troben els nens i nenes que se'n surten de la normalitat.

Tot i que no s’han tingut en compte els altres factors com la complexió i els perímetres corporals, m’atreveixo a afirmar que en la majoria dels casos d’obesitat i/o risc de sobrepès dels nostres alumnes es podrien considerar com a afirmatius.

**DADES AL MES D’OCTUBRE**

* HAN ESTAT OBJECTE D'ESTUDI 312 ALUMNES
* 220 ESTAN DINS D'UN I.M.C NORMAL/ADEQUAT
* 11 ESTAN PER SOTA DEL PES
* 59 ESTAN EN RISC DE SOBREPÈS
* 29 JA ESTAN AMB OBESITAT

OBSERVEU ELS GRÀFICS I LES DADES DE L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL DELS NOSTRES ALUMNES DINS DE CADA CICLE:



**DADES AL MES D’ABRIL**

* HAN ESTAT OBJECTE D'ESTUDI 310 ALUMNES
* 228 ESTAN DINS D'UN I.M.C NORMAL/ADEQUAT
* 3 ESTAN PER SOTA DEL PES
* 34 ESTAN EN RISC DE SOBREPÈS
* 45 JA ESTAN AMB OBESITAT

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **C. INICIAL** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL ALUMNES**  | **BAIX PES** | **PES NORMAL** | **RISC DE SOBREPES** | **OBESITAT** |
| OCTUBRE | **98** | **4,08%** | **76,53%** | **15,30%** | **4,08%** |
| ABRIL | **102** | **1,96%** | **81,37%** | **8,82%** | **7,84%** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **C. MITJÀ** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL ALUMNES**  | **BAIX PES** | **PES NORMAL** | **RISC DE SOBREPES** | **OBESITAT** |
| OCTUBRE | **98** | **6,12%** | **73,47%** | **10,20%** | **10,20%** |
| ABRIL | **98** | **1,02%** | **74,48%** | **10,02%** | **14,28%** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **C. SUPERIOR** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL ALUMNES**  | **BAIX PES** | **PES NORMAL** | **RISC DE SOBREPES** | **OBESITAT** |
| OCTUBRE | **116** | **0,80%** | **62,93%** | **23,27%** | **13%** |
| ABRIL | **110** | **0%** | **65,45%** | **13,63%** | **20,90%** |

Vull insistir que aquestes dades són totalment orientatives, però en podem observar que al llarg d’aquests mesos (d’octubre a abril) el nombre de alumnes encabits en l’apartat de **Baix Pes**, afortunadament ha disminuit, però el nombre d’alumnes **Obesos,** ha augmentat. Com podeu observar aquest augment de l’obesitat és progressiu a mida que els nostres alumnes van creixent: un 3,76% a C.I., un 4,08% a C.M. i un 7,9% al C.S.

A mida que es fan grans, molts deixen de fer activitats esportives extraescolars i les hores d’educació física que fan a l’escola passen a ser la única activitat esportiva que fan a la setmana.

Com ja sabeu el curs que ve s’elimina la sexta hora i una de les sessions d’educació física probablement sigui eliminada. Reflexionem!!!!

Des del departament d’Educació Física, volem incidir en **la importància d’una millora en l’ alimentació i en els beneficis de l’activitat física.**

**Vosaltres pares/mares/tutors podreu calcular l’IMC mitjançant la fòrmula anterior i comprovar en aquesta taula, proporcionada pel departament de salut, si el vostre fill/a està dins la normalitat, amb sobrepès o obesitat.**

**PER EXEMPLE:**

* **Un nen de 9 anys i mig amb un pes de 35 kg i 1,34 m, el seu IMC seria de 19,49. Si anem a mirar la taula a la fila 9,5 observem que no arriba a sobrepès (21,38). Per tant estaria dins de la normalitat.**
* **Un nen de 7 anys amb un pes 34 kg i 1,29 m, el seu IMC seria de 19,72. Si observem la taula a la fila 7 podrem comprovar que en la columna de SOBREPÈS marca 19,58, amb la cual cosa aquest nen es troba amb sobrepès.**

|  |
| --- |
| **Punts de tall d'IMC per calcular sobrepès i obesitat en nois i noies de 2 a 18 anys (per comparacions nacionals)** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **IMC en nois** |   | **IMC en noies** |
| **Edat (anys)** | **SOBREPES** | **OBESITAT** |   | **Edat (anys)** | **SOBREPES** | **OBESITAT** |
| *Percentil 85* | *Percentil 95* |  | *Percentil 85* | *Percentil 95* |
| **2 (2 anys complerts)** | >=18,06559 | >=19,22225 |   | **2 (2 anys complerts)** | >=17,89231 | >=18,97494 |
| **2,5 (2 anys i 6 mesos)** | >=18,12745 | >=19,31281 |   | **2,5 (2 anys i 6 mesos)** | >=18,07973 | >=19,21376 |
| **3,0** | >=18,19322 | 19,41 |   | **3,0** | 18,26 | 19,45 |
| **3,5** | >=18,26598 | 19,51 |   | **3,5** | 18,44 | 19,69 |
| **4,0** | >=18,35232 | 19,63 |   | **4,0** | 18,61 | 19,92 |
| **4,5** | >=18,46274 | 19,78 |   | **4,5** | 18,77 | 20,14 |
| **5,0** | 18,61 | 19,98 |   | **5,0** | 18,91 | 20,35 |
| **5,5** | 18,79 | 20,22 |   | **5,5** | 19,06 | 20,55 |
| **6,0** | 19,02 | 20,51 |   | **6,0** | 19,20 | 20,75 |
| **6,5** | 19,29 | 20,85 |   | **6,5** | 19,34 | 20,96 |
| **7,0** | 19,58 | 21,23 |   | **7,0** | 19,50 | 21,18 |
| **7,5** | 19,91 | 21,64 |   | **7,5** | 19,68 | 21,42 |
| **8,0** | 20,26 | 22,08 |   | **8,0** | 19,88 | 21,68 |
| **8,5** | 20,62 | 22,55 |   | **8,5** | 20,10 | 21,95 |
| **9,0** | 21,00 | 23,02 |   | **9,0** | 20,34 | 22,25 |
| **9,5** | 21,38 | 23,51 |   | **9,5** | 20,61 | 22,58 |
| **10,0** | 21,77 | 24,01 |   | **10,0** | 20,90 | 22,92 |
| **10,5** | 22,17 | 24,51 |   | **10,5** | 21,21 | 23,27 |
| **11,0** | 22,57 | 25,02 |   | **11,0** | 21,52 | 23,62 |
| **11,5** | 22,98 | 25,53 |   | **11,5** | 21,83 | 23,96 |
| **12,0** | 23,38 | 26,04 |   | **12,0** | 22,14 | 24,28 |
| **12,5** | 23,77 | 26,52 |   | **12,5** | 22,43 | 24,59 |
| **13,0** | 24,15 | 26,97 |   | **13,0** | 22,72 | 24,89 |
| **13,5** | 24,50 | 27,38 |   | **13,5** | 22,98 | 25,16 |
| **14,0** | 24,82 | 27,75 |   | **14,0** | 23,21 | 25,39 |
| **14,5** | 25,10 | 28,06 |   | **14,5** | 23,42 | 25,60 |
| **15,0** | 25,34 | 28,31 |   | **15,0** | 23,60 | 25,79 |
| **15,5** | 25,55 | 28,49 |   | **15,5** | 23,77 | 25,97 |
| **16,0** | 25,71 | 28,62 |   | **16,0** | 23,91 | 26,13 |
| **16,5** | 25,83 | 28,70 |   | **16,5** | 24,05 | 26,30 |
| **17,0** | 25,92 | 28,73 |   | **17,0** | 24,18 | 26,45 |
| **17,5** | 26,00 | 28,74 |   | **17,5** | 24,29 | 26,59 |
| **18,0** | 26,06 | 28,74 |   | **18,0** | 24,37 | 26,71 |