

¿Tienes una báscula inteligente pero no sabes qué significa Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de grasa o peso de la masa magra? ¡Nosotros te ayudamos!



Por fin has dado el paso y has entendido que la variación de peso va mucho más allá de los kilos que aparecen en la pantalla de tu báscula.

Ahora ya tienes acceso a todos esos datos como son **Índice de Masa Corporal (IMC), porcentaje de grasa, peso de la masa magra, visceral, ósea.....**pero, ¿qué significa toda esta información? Y lo que es más importante, ¿cuáles son los valores considerados como más saludables? A continuación intentaremos ayudarte a entender todo esto para que tu lucha por ese peso ideal sea más fácil y cómoda.

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

También conocido como **Índice de Quetelet**, es un valor que se calcula de la relación entre la estatura (en m²) y el peso (kgs.). El valor que nos da nos ayudará a entender en qué situación se encuentra nuestro cuerpo.

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC

Clasificación	IMC (kg/m²)	
Valores principales	Valores adicionales	
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49

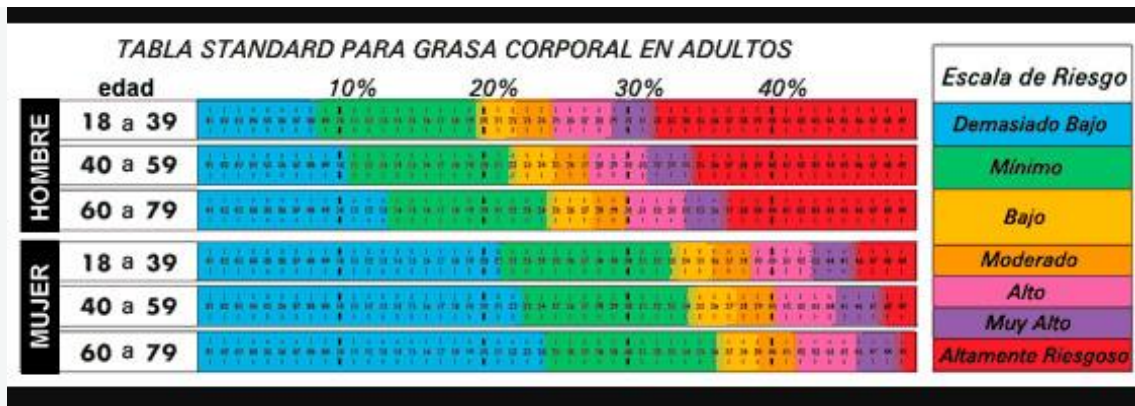
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obesidad	≥30,00	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
		35,00 - 37,49
Obesidad media	35,00 - 39,99	37,50 - 39,99
Obesidad mórbida	≥40,00	≥40,00

(*) Es muy importante tener en cuenta que si eres deportista el valor IMC puede no ser completamente fiable ya que sólo tiene en cuenta los parámetros relacionados con la estatura y el peso despreciando valores tan importantes como el Índice de Masa Muscular o el porcentaje de grasa de cada uno.

Porcentaje de Grasa Corporal

El porcentaje de grasa corporal es la proporción de grasa que contiene nuestro cuerpo. No olvides que la grasa es una parte esencial de nuestro organismo, no el enemigo a batir. Se trata de que sus valores estén dentro de los ratios saludables establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La grasa corporal tiene varias funciones, entre ellas la de regular la temperatura del cuerpo, aislar los órganos, y es además la forma principal que tiene el organismo de almacenar fuentes de energía.

A continuación te detallamos cuáles son esos valores:



Volumen de masa magra, masa muscular y masa ósea.

La **masa magra** está constituida por los **órganos internos, los músculos y los huesos**. En este valor sólo se tiene en cuenta la masa que no tiene grasa. Es por tanto, un valor que nos ayuda a entender cuál es el peso de todas las partes de nuestro cuerpo exentas de grasa.

La masa muscular nos informará del peso de nuestros músculos, mientras que la masa ósea nos habla del peso de nuestro esqueleto.

Todos estos valores nos ayudarán a entender y concretar tanto la información sobre nuestro IMC como el porcentaje de grasa.

Volumen de masa hídrica

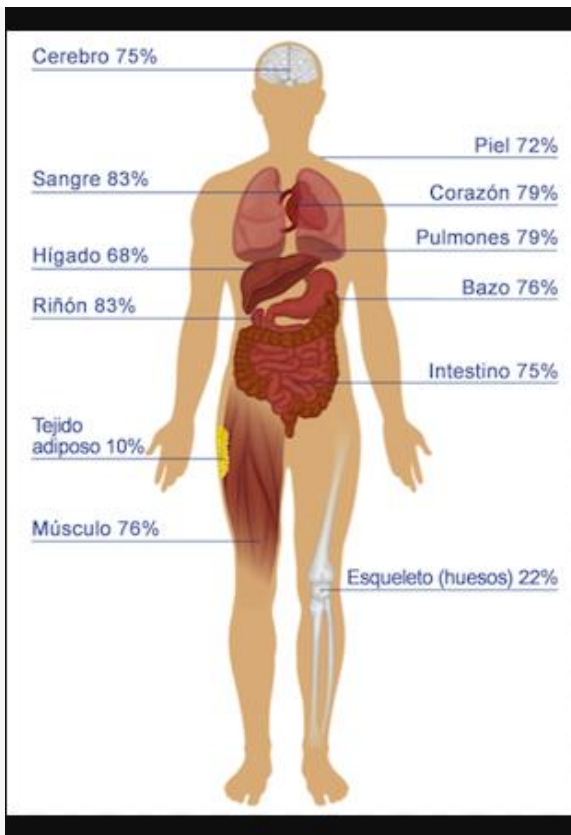
El agua representa de media el 60% del peso corporal en los hombres adultos, y el 50-55% en las mujeres. Esto significa que, en un hombre de peso medio (70 kg), el contenido de agua corporal es de unos 42 litros.

Este valor medio varía entre individuos, principalmente por las diferencias que existen en la composición del cuerpo: mientras que el contenido de agua en la masa corporal magra es constante en los mamíferos, con un 73%, los tejidos adiposos (la grasa corporal) tienen sólo un 10% de agua.

Así pues, la masa relativa a la grasa corporal influye directamente en la cantidad total de agua del cuerpo. Esto explica la influencia de la edad, el sexo y la forma física en el contenido total de agua en el cuerpo: las mujeres y las personas mayores tienen un menor contenido total de agua en el cuerpo, debido a que su proporción de masa magra es menor. En cambio, los atletas tienen un contenido total de agua corporal relativamente alto.

La reserva de agua corporal se renueva a una velocidad que depende de la cantidad de agua ingerida. Para un hombre que beba 2 L de agua al día, una molécula de agua permanece en el cuerpo 10 días de media, y el 99% de las reservas de agua corporal se renueva en 50 días.

Todos estos valores nos ayudarán a detectar posibles problemas de retención de líquidos.



Contenido de agua en tejidos y órganos

¿Qué es la grasa visceral?

La grasa visceral es el tejido graso interno que envuelve el corazón, el hígado, los riñones y el páncreas, así como los espacios intramusculares.

A diferencia de la grasa que se encuentra bajo la piel, la grasa visceral es especialmente peligrosa por su alta toxicidad. Responsable del mal funcionamiento de numerosos órganos, así como de la inflamación del colon, de las paredes de las arterias, corazón e incluso causante de diferentes tipos de cáncer o diabetes.

Los valores se pueden interpretar de la siguiente manera: de 1-6 Normal, de 7-11 Alto y 12-59 Muy Alto.

En iForhealth os presentamos un amplio abanico de básculas de bioimpedancia con diferentes niveles de medición que os ayudarán a entender de qué se compone vuestro peso. Además, con estos nuevos dispositivos y a través de su conectividad con los Smartphone y las App gratuitas de las diferentes marcas, toda la información queda almacenada mediante intuitivos gráficos de seguimiento y estadísticas que podremos compartir en tiempo real con cualquier médico o terapeuta.