

È una domanda che mi sento porre spesso perché magari dopo la visita medica il dottore ti cerchia il valore e ti dice se sei normopeso, sottopeso, sovrappeso o obeso. Ma questo valore che ti dicono è davvero utile? Bisogna prendere il BMI (body mass index- indice di massa corporea) come pura verità o possiamo fregarciene?

La risposta è : dipende

Innanzitutto come si calcola? È un semplice calcolo matematico . il tuo peso diviso la tua altezza in cm al quadrato. Es, pesi 60kg e sei alto 160cm farai $60/1.60(2)$. Il risultato finisce in una tabella di comparazione che si trova facilmente su internet (basta inserire BMI su motore di ricerca e ne vengono fuori a migliaia) e ti dice come stai. Ma è davvero utile? Diciamo che se ne abusa molto, tanti te lo calcolano senza sapere il perché ,soprattutto non usano il buon senso e ti dicono che sei sovrappeso quando in realtà non lo sei. Questo termine di confronto va bene per i sedentari, per chi non ha mai fatto palestra o attività fisica o non la fa da molto tempo, perché ti dice come vivi .

Per cercare di spiegarvi meglio vi faccio l'esempio che i miei insegnanti mi fanno a scuola. Pesa di più 1kg di ferro o 1kg di paglia? La risposta è lo stesso peso. Ma cosa fa la differenza? La densità e il volume. È questo l'importante. Mi spiego, per fare 1kg di paglia ce ne vorrà una montagnetta , quindi il volume è maggiore [confronto obeso(paglia) con palestrato (ferro)]. La densità del muscolo è maggiore del grasso, infatti il muscolo in acqua affonda, il grasso galleggia, quindi un palestrato a parità di volume peserà di più di uno in sovrappeso.

Vi faccio un esempio chiarificatore. Io amo il wrestling , prendiamo in considerazione un atleta piccolino (Rey Mysterio) è alto circa 162cm e pesa 78kg. Se faccio il rapporto BMI trovo che $78/1.62(2) = 30$ praticamente un obeso cronico . In realtà pesa 78kg perché è una montagna di muscoli. Quindi il BMI per lui non va bene, come non va bene per gli atleti che chiaramente hanno muscoli(che come ho spiegato prima , pesano di più del grasso) e quindi ne sfalsano il valore .