

Dott. Alessandro Schiavetta

Chirurgo vascolare

Via Paleocapa 18/7 – 17100 Savona

www.alessandroschiavetta.it

tel. 019 925 23 28

IL BMI

Test di autovalutazione per conoscere meglio tuo corpo ed il tuo stato di salute.

Buon divertimento! (e buon ...apprendimento!)

Rispondi alle seguenti domande (senza copiare eh! 😊).

Per ogni risposta giusta guadagni 1 punto. Per ogni risposta vuota 0 punti. Per ogni risposta sbagliata perdi 1 punto. Le risposte giuste sono in fondo al test.

A - Cosa significa il termine BMI?

1. Bisogno Medio Individuale
2. Body Mass Index (traduzione inglese di Indice di Massa Corporea)
3. Bilancio Minimo Interno

B - Cos'è il BMI?

1. E' un preciso indice di benessere sociale
2. E' un indice di invecchiamento della popolazione
3. E' un importante parametro di peso corporeo

C - Su che dati viene calcolato il BMI?

1. Semplicemente conoscendo peso e statura del soggetto
2. Si calcola con delle tabelle di crescita della popolazione
3. E' necessario conoscere il proprio reddito annuale

D - Si può calcolare facilmente?

1. No, è un calcolo che può essere fatto solo in ambienti specialistici
2. Sì, basta cercare "BMI online" sui motori di ricerca e compilare facilmente le caselle per ottenere in pochi attimi i propri valori di BMI
3. E' un calcolo semplice ma servono dati complessi per poterlo fare

E - Perché è importante conoscere il proprio BMI?

1. Perché conoscendolo si possono programmare meglio i risparmi familiari
2. Non è molto importante, serve solo a fini statistici
3. E' importante perché è un indice di rischio cardiovascolare e non solo

F - Se riesco a conoscere il mio BMI, tutto sommato sono al punto di prima

1. Vero. Ma ho imparato una cosa in più
2. Falso. Partendo da questa consapevolezza posso modificare il mio stile di vita per ridurre il rischio di mortalità
3. Falso. Posso migliorare la percentuale di risparmio e ottimizzare le mie spese

Risposte giuste:

A 2 B 3 C 1 D 2 F 3 D 2

Se hai totalizzato più di 5 punti:

Bravo! Hai una buona conoscenza di cosa si intende per BMI e probabilmente ti sei già adoperato per riportare/conservare i valori di BMI all'interno delle condizioni ideali. Prosegui nella lettura di questa pagina.

Se hai totalizzato 1 - 4 punti:

Non ti sei soffermato abbastanza a comprendere l'importanza del peso corporeo (rapportato alla statura) come elemento in grado di prevedere il rischio di malattia ma ti manca poco per la meta!

Cerca di calcolare il tuo BMI e valutare se rientri nelle categorie normali di rischio oppure se rientri nell'ambito delle categorie a rischio. Così potrai eventualmente correre ai ripari! Prosegui nella lettura di questa pagina.

Se hai totalizzato meno di 1 punto

E' ora di dedicare un po' di tempo alla tua salute 😊. Prosegui nella lettura di questa pagina.

Come calcolare il proprio BMI:

Andare su un motore di ricerca e digitare "Calcolo BMI online"

Calcolare il proprio BMI. I dati necessari sono solo il proprio peso e la propria statura.

Valutare il proprio BMI in base alla seguente tabella:

| BODY MASS INDEX (BMI) | TABELLA BMI |
|-----------------------|------------------------|
| <16.00 | Grave magrezza |
| 16.00 - 16.99 | Visibilmente sottopeso |
| 17.00 - 18.49 | Leggermente sottopeso |
| 18.50 - 24.99 | Peso ideale |
| 25.00 - 29.99 | Sovrappeso |
| 30.00 - 34.99 | Obesità di I classe |
| 35.00 - 40.00 | Obesità di II classe |
| >40.00 | Obesità di III classe |

L'intervallo di normalità del BMI è abbastanza ampio proprio in funzione delle differenze legate al sesso e alla struttura fisica della popolazione.

Studi statistici hanno dimostrato che un valore ideale di BMI è associato a minore morbilità e mortalità per tutte le patologie per cui il sovrappeso è un fattore di rischio (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, osteoporosi ed alcuni tumori).

