

## COSA SIGNIFICA “ESSERE SOVRAPPESO”

Il sovrappeso e l'obesità costituiscono un serio pericolo per la salute, in quanto aumentano molto il rischio di insorgenza di alcune malattie dismetaboliche (diabete tipo 2, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia etc.), di malattie cardiovascolari (cardiopatía coronarica etc.), dell'insufficienza respiratoria (apnee notturne). Aggravano inoltre le conseguenze meccaniche del sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche).

Il BMI e la misura della circonferenza vita sono due parametri antropometrici di semplice rilevazione che rappresentano elementi molto utili nell'inquadramento del paziente sovrappeso o obeso.

Se il tuo BMI ha un valore compreso nella zona gialla, arancione o rossa (**vedi tabella all'interno**) e/o la tua circonferenza vita è compresa nella zona da “pericolosa” a “molto pericolosa”, è **NECESSARIO** consultare il medico per correggere al più presto le tue abitudini alimentari.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

LECCE: tel. 0832.21.53.98 - 0832.21.53.28  
MAGLIE: tel. 0836.54.40.53 - 0836.54.33.44



CON IL CONTRIBUTO DI



URP Ufficio Relazioni con il Pubblico della ASL di Lecce  
info: tel/fax: 0832.21.57.01 • tel: 800.239.246  
mail: urp@ausl.le.it



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

## Quanto pesa il sovrappeso?



# CONTROLLA QUI CIRCONFERENZA VITA E BMI\* (Body Mass Index)

## 1. MISURA LA TUA CIRCONFERENZA VITA E CONFRONTALA

### PER LE SIGNORE

meno di 80 cm

tra 80 e 87 cm

più di 87 cm



ZONA TRANQUILLA

ZONA PERICOLOSA

ZONA MOLTO PERICOLOSA

### PER I SIGNORI

meno di 94 cm

tra 94 e 101 cm

più di 101 cm



ZONA TRANQUILLA

ZONA PERICOLOSA

ZONA MOLTO PERICOLOSA

## 2. ADESSO MISURA IL TUO BMI INCROCIANDO SULLA TABELLA LA TUA ALTEZZA E IL TUO PESO

Altezza (cm)	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128
	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113	115	117	119	121	123	125	127	129
198-199	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33
196-197	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33
194-195	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34
192-193	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35
190-191	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	35
188-189	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	36	36
186-187	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	
184-185	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	
182-183	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	
180-181	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	39	
178-179	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	40
176-177	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	41
174-175	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42
172-173	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43	43
170-171	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	43	44	44
168-169	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	44	45	45
166-167	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	43	44	45	46	46
164-165	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	45	45	46	47	47
162-163	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46	46	47	48	49
160-161	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50
158-159	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	50	51
156-157	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	52
154-155	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	45	46	47	48	49	50	50	51	52	53	54
152-153	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	53	54	55	55
150-151	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56	57

La circonferenza vita è un indicatore del tessuto adiposo viscerale

\*Il BMI (Indice di Massa Corporea) è un indice rappresentativo della presenza del grasso corporeo

Come si calcola: 
$$\frac{\text{Peso in Kg}}{(\text{altezza in metri})^2}$$

### LEGENDA

- Sottopeso <18,5
- Normopeso 18,5 - 24,9
- Sovrappeso 25,0 - 29,9
- Obesità di classe I 30,0 - 34,9
- Obesità di classe II 35,0 - 39,9
- Obesità di classe III ≥ 40,0