



**El poder de mi origen.**  
Hyundai TUCSON 2024

7 bolsas de aire: frontales, laterales, de cortina y central

Asientos de segunda fila con pliegado remoto

HYUNDAI FINANCE 5 años Garantía 5 años Protección linternas



Gerardo Gamba

## La utilidad y la no utilidad del índice de masa corporal



16/10/2023 05:40

No es infrecuente ver en el gimnasio a una persona haciendo ejercicio intenso, con muy buena condición física, pero con una relación peso talla que claramente lo pone en el rango de sobre peso o inclusive obesidad. Y nos preguntamos ¿Qué tan sana o no estará esa persona? La respuesta no puede derivarse simplemente del índice de masa corporal (IMC). Se requiere de un análisis cuidadoso en relación con la cantidad y localización del tejido adiposo que tenga.

El IMC es la relación que existe entre el peso y la talla. Se obtiene al dividir el peso sobre el cuadrado de la talla en metros. Por ejemplo, en un individuo que mida 1.70





Este índice fue originalmente propuesto por un astrónomo belga del siglo XIX llamado Adolphe Quetelet que lo generó utilizando población europea adulta, mayoritariamente de raza blanca y se conoció por muchos años como el índice de Quetelet, hasta en 1972 en que Keys y colaboradores en un artículo del Journal of Chronic Disease (doi.org/10.1016/0021-9681(72)90027-6) lo rebautizaron como Índice de Masa Corporal. Dada su facilidad de obtención, es un índice que se ha utilizado por años para definir la presencia de sobre peso u obesidad en la población. Sin embargo, si bien es muy útil para estudios poblacionales, no tiene traducción cuando se trata del nivel individual, ni tampoco es útil en ciertos rangos para predecir el efecto que tenga el sobrepeso u obesidad sobre la mortalidad.

**Llegó Meli+ de Mercado Libre**

Mercado Libre | Patrocinado

[Read Next Story >](#)



Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2020 al menos el 74.1% de la población adulta en México (mayor a 20 años) padece sobrepeso u obesidad. Diseño Bárbara Castrejón.

Un artículo recientemente publicado en PLoS ONE (doi.org/10.1371/journal.pone.0287218) muestra que en Estados Unidos en el que se analizó la mortalidad de adultos (edad promedio 46, 50% mujeres, 69 % blancos) en relación con el IMC. El seguimiento promedio fue de nueve años, con algunos casos hasta de 20 años. Hubo 75,807 muertes de todas las causas. Los resultados muestran que, si consideramos como riesgo relativo de 1.0 en la población con IMC de 22.5 a 24.9, el riesgo relativo de

Llegó Meli+ de Mercado Libre

Mercado Libre | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

Estos datos sugieren que el efecto que tenga el IMC sobre la mortalidad solo se ve en los extremos, ya sea en desnutrición grave o en obesidad mórbida. La mortalidad en los sujetos clasificados como con sobrepeso, e inclusive con cierta obesidad, no es diferente que en aquellos considerados como normales. Esto no quiere decir que la obesidad no tenga efecto sobre la mortalidad. Quiere decir que el IMC no sirve para predecir mortalidad, excepto en los extremos.

---

## Lee también

**Como anillo al dedo**

**La comunicación del conocimiento**

---

A nivel individual, para el diagnóstico y manejo de la obesidad no basta con el IMC. La consideración de edad, sexo y raza se debe tomar en cuenta. Es conveniente determinar la cantidad de grasa que se tenga y en donde está. El tejido graso que se localiza dentro del abdomen es el que se considera como asociado a complicaciones metabólicas, mientras que la grasa subcutánea puede no serlo tanto. Si el lector está interesado en bajar de peso, es conveniente hacerlo con la guía de un experto, que analice con cuidado el caso y ayude a fijar los parámetros a medir y metas realistas para evitar la frustración.

Dr. Gerardo Gamba

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e

Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

Llegó Meli+ de Mercado Libre  
Mercado Libre | Patrocinado

**TE RECOMENDAMOS**

[Read Next Story >](#)

**Más columnas de opinión**

---

**El general Cienfuegos y la prensa “buena ondita”**

JUAN MANUEL ASAI



Tags • **Gerardo Gamba** • **opinión** • **sobrepeso**

---

---

---

---

Se quitó el anuncio. [Detalles](#)

**Llegó Meli+ de Mercado Libre**

Mercado Libre | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

**Opere CFDs de oro con un broker de confianza | Conoce más**

Acceda al Broker Galardonado utilizando la plataforma MT4/MT5

CRÓNICA | Patrocinado

## A todos se les dijo que no tocaran a este gato, pero luego un hombre no escuchó

Dailybreak | Patrocinado

## Casi 60, Brad Pitt confiesa "Ella siempre fue la única para mí"

Casi 60, Pitt confiesa "Ella siempre fue la única"

Glam 1st | Patrocinado

## La familia de Tom Hanks solicita privacidad después de su diagnóstico

La familia de Tom Hanks anuncia públicamente el diagnóstico del querido actor y solicita respeto y privacidad mientras enfrenta su enfermedad.

Fame 1st | Patrocinado

## 10 fotos misteriosas que no se pueden explicar

Game of Glam | Patrocinado

Llegó Meli+ de Mercado Libre

Mercado Libre | Patrocinado

[Acerca de Crónica](#) | [Aviso de Privacidad](#)

[Read Next Story >](#)



### Llegó Meli+ de Mercado Libre

Mercado Libre | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

