Click to prove you're human

1 72 de altura peso ideal

Numerosos médicos han intentado elaborar fórmulas matemáticas para determinar el peso ideal. Hoy, sólo dos de ellas se han tenido en cuenta, y una sóla, el IMC, es reconocida y utilizada por las altas autoridades sanitarias mundiales.Video por Carla Dominguez1) El índice de masa corporal (IMC)IMC=peso/altura al cuadrado (Por ejemplo: IMC = 55/ (1.65 x 1.65) = 20,2 si pesas 55Kg y mides 1,65m)La tabla siguiente sirve sólo para adultos:IMCMenos de 18,5De 18,5 a 25De 25 a 30Más de 30DelgadoNormalSobrepesoObesidadInvirtiendo la fórmula, se puede dar una aproximación del peso ideal para una altura dada: peso ideal = IMC x altura al cuadrado.Por ejemplo, para obtener un IMC comprendido entre 18,5 y 25 cuando se mide 1,60m, hay que pesar entre 47,5Kg y 64Kg.2) La fórmula de LorentzPeso ideal para una mujer = altura (cm) – 100 – (altura – 150)/2(Por ejemplo, si mides 1,65m, tu peso ideal = 165 – 100 – (165 – 150)/2 = 57,5Kg)Peso ideal teniendo en cuenta la edad = 50 + (altura – 150)/4 + (edad – 20)/4(Por ejemplo, si mides 1,65m y tienes 30 años, tu peso ideal = 50 + (165 – 150)/4 + (30 – 20)/4 = 56,5Kg)La fórmula de Lorentz casi no se utiliza. En cuanto al IMC, no da más que una idea aproximada del peso deseable, en la medida en la que no se tiene en cuenta ni la edad del individuo, ni la estructura ósea, ni la morfología.Peso, grasa corporal y masa muscularEl peso que marca la báscula esconde la suma de diferentes tipos de elementos que componen el cuerpo, sin tener en cuenta sus proporciones respectivas. Así, el peso global de una persona de 25 años se reparte como sigue: 25% de líquido (sangre y agua), 32% de músculo, 15% de piel y de huesos, 8% de vísceras y órganos y 20% de grasa.Pesarse constituye ya un buen indicador, pero siendo que el músculo pesa más que la grasa, un deportista podría tener un peso relativamente alto sin tener, no obstante, la necesidad de adelgazar.Para medir la composición del cuerpo existe un test: la impedanciametría bioeléctrica, que consiste en poner unos electrodos en el cuerpo. Ciertas básculas permiten también efectuar esta medida en casa, pero de forma menos precisa. Actualidad, tendencias, ocio…¡Y mucho más te espera! ¿Te unes? Determinando la grasa corporal, la impedanciametría da una idea más detallada del objetivo y del peso que se puede esperar tener. Foros > Nuestra Vida > Salud > Publicado en 'Salud' por bubble_w_2, 13 May 2015. Página 1 de 2 1 2 Siguiente > Foros > Nuestra Vida > Salud > Calculo del Peso Ideal para mujeres (mujeres), 172 cm de altura basado en cálculos recientes del IMC y otros métodos como la fórmula de Devine y la fórmula de Lorentz. El calculo es basado en la información del IMC[1]. Esta calculadora se aplica a personas de más de 16 años de edad hombres o mujeres. Hay muchas maneras (fórmulas) para calcular el peso ideal. Tenga en cuenta que la mayoría de los sitios web utiliza uno de los métodos siguientes. Estas fórmulas son algo anticuadas y deberían, posiblemente, ser evitadas, excepto en algunos casos particulares. Por lo tanto, es mejor utilizar los valores basados en el IMC arriba. Recuerde que los valores siguientes se aplican a una persona de 172 centimetros de altura y 25 años de edad (si la fórmula exige). De acuerdo con la fórmula de Devine (1974) 67.7 kilogramos o 149.4 libras. Formulas: Hombres: Peso Ideal = 50 + 2.3(h - 60) Mujeres: Peso Ideal = 45.5 + 2.3(h - 60) Nota 1: Aplicada para mayores de 18 años y altura (h) entre 140 y 220 cm (55 a 87 pulgadas) Nota 2: la altura está en pulgadas. De acuerdo con la fórmula de Lorentz (1929) 66.5 kilogramos o 146.6 libras. Formulas: Hombres: Peso Ideal = (h − 100) − ((h − 150)/4) Mujeres: Peso Ideal = (h − 100) − ((h − 150)/2) Nota: altura (h) en cm. De acuerdo con la fórmula de Lorentz (teniendo en cuenta la edad) 56.8 kilogramos o 125.1 libras. Formula: Peso Ideal = 50 + (h - 150)/4 + (a - 20)/4 Nota: altura (h) en centimetros y edad (a) en años. De acuerdo con la fórmula de Peck's (1974) 65.5 kilogramos o 144.5 libras. Formulas: Hombres (18 años o más): Peso Ideal = -130.736 + (4.064 * h) Mujeres (18 años o más): Peso Ideal = -111.621 + (3.636 * h) Niño (18 años de edad o menos): Peso Ideal = -59.6035 + (5.2878 * h) - (0.123939 * h2) + (0.00128936 * h3) Niña (18 años de edad o menos): Peso Ideal = -77.55796 + (6.93728 * h) - (0.171703 * h2) + (0.001726 * h3) Nota: la altura (h) es en pulgadas y se extiende de 17 a 86 pulgadas (45 a 220 cm) Es sencillo. Sólo tienes que ingresar tus datos en nuestra calculadora y luego hacer clic en 'Calcular tu peso ideal'. Tu peso ideal, así como, una explicación detallada aparecerá automáticamente. Esta calculadora de peso ideal no proporciona asesoramiento médico. IMC es sólo uno de los muchos indicadores de grasa corporal. Por lo tanto, una vez que esta herramienta se basa en cálculos de IMC, tiene las mismas limitaciones del IMC. No utilice esta herramienta para calcular el peso ideal para los niños. Cualquier pregunta sobre la pérdida de peso o cambios en tu dieta debe ser discutida con tu nutricionista o asesor médico para una estimación más personalizada. No trate de perder peso rápido por sí mismo. Si piensa que tiene bajo peso o obesidad, debe probar nuestra Calculadora IMC. Allí, obtendrá más información sobre cuanto debes pesar para tu altura. Referencias: Hacemos todo lo posible para garantizar que nuestras calculadoras y convertidores sean lo más precisos posible, pero no podemos garantizarlo. Antes de utilizar cualquiera de nuestras herramientas, cualquier información o dato, verifique su precisión en otras fuentes. O peso ideal é o peso que uma pessoa deve ter para a sua altura, sendo considerado um intervalo de peso saudável e que permite reduzir acentuadamente o risco de diversos problemas de saúde, como obesidade, hipertensão e diabetes ou até mesmo a desnutrição. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Para calcular o peso ideal no adulto está aconselhado o uso do índice de massa corporal, ou IMC, que leva em consideração principalmente a altura. Já no caso das crianças, a fórmula utilizada para determinar o peso ideal varia de acordo com a idade e o sexo. Veja como saber o peso ideal para meninos e o peso ideal para meninas. É importante mencionar que o IMC não leva em consideração a quantidade de gordura, de músculo ou de água que a pessoa apresenta, sendo apenas uma referência do peso para a altura da pessoa. Por isso, pessoas que possuem muita massa muscular ou retenção de líquidos, não devem avaliar o peso apenas através do IMC, sendo recomendado consultar um nutricionista para fazer uma avaliação mais detalhada. Calculadora de peso ideal para adultos Para calcular o peso ideal em adultos, utilize a nossa calculadora colocando os seus dados a seguir: O peso ideal é uma estimativa do quanto uma pessoa deve pesar para a sua altura, no entanto existem outros fatores importantes que devem ser levados em consideração, como quantidade de gordura, músculo e água, para determinar qual é de fato o peso ideal. Se existir alguma dúvida em relação ao peso, o ideal é consultar um nutricionista para fazer uma avaliação nutricional completa e medir o percentual de gordura e músculos, assim como considerar outros fatores como nível de atividade física e antecedentes pessoais. Marque uma consulta com o nutricionista ou médico mais próximo usando a ferramenta a seguir: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Veja ainda no vídeo a seguir algumas dicas para se pesar corretamente em casa: Como saber o peso ideal para crianças No caso das crianças, o peso é uma medida muito importante pois ajuda a entender o estado nutricional geral, servindo como um parâmetro relevante, especialmente nos primeiros 2 anos de vida, para avaliar se o bebê está crescendo e se desenvolvendo corretamente. A melhor forma de saber se o bebê ou a criança estão no peso ideal é consultar o pediatra, no entanto, existem algumas tabelas de peso que podem ajudar. De acordo com a idade da criança, a tabela a consultar é diferente. Até aos 2 anos, deve-se avaliar o peso de acordo com o percentil de crescimento, já entre os 2 e os 5 anos é aconselhado avaliar o peso através da altura. A partir dos 5 anos, é utilizado o IMC infantil. Confira todas as tabelas de peso para meninos entre os 0 e os 18 anos e meninas entre os 0 e 18 anos. Como chegar ao peso ideal Quando a pessoa está fora do seu valor de peso ideal, deve consultar um nutricionista para iniciar uma dieta adaptada às suas necessidades, para aumentar ou diminuir de peso. Além disso, também deve consultar um professor de educação física para iniciar um plano de exercícios adequado. Alcançar o peso ideal depende se a pessoa está acima ou abaixo do mesmo, por isso: 1. Se está acima do peso Para quem está acima do peso ideal e quer alcançá-lo, é importante aumentar o consumo de alimentos saudáveis, ricos em fibras e baixos em calorias, como por exemplo berinjela, gengibre, salmão e as sementes de linhaça. Esses alimentos ajudam a acelerar o metabolismo e diminuem a ansiedade, favorecendo a perda de peso. Confira outros exemplos de alimentos que ajudam a emagrecer. Para alcançar o objetivo mais rápido é recomendado que seja realizado exercício para aumentar o gasto calórico e o metabolismo. O nutricionista pode indicar alguns chás e suplementos naturais, caso seja necessário, para favorecer a perda de peso e diminuir a ansiedade. No caso de obesidade mórbida, o médico poderá indicar o uso de alguns medicamentos que ajudem, em conjunto com uma dieta adequada e prática de atividade física, a baixar de peso. Outra opção é a cirurgia bariátrica, que é indicada para pessoas obesas e que já tentaram perder peso por meio da realização de dieta, mas que não conseguiram. Além do peso ideal, também é importante saber o resultado da relação cintura-quadril para avaliar o risco de ter doenças cardiovasculares, como diabetes e infarto. Leia também: Relação cintura-quadril (RCQ): o que é e como calcular tuasaude.com/relacao-cintura-quadril 2. Se está abaixo do peso Se o resultado do IMC estiver abaixo do peso ideal, é importante procurar a orientação de um nutricionista para que seja feita uma avaliação nutricional completa e seja indicado um plano nutricional adaptado às necessidades individuais da pessoa. Em princípio, o ganho de peso deve acontecer de forma saudável, favorecendo o aumento de peso por meio da hipertrofia muscular e não por meio do acúmulo de gordura no organismo. Por isso, o consumo de alimentos como pizzas, frituras, cachorro-quente e hambúrguer não são as melhores opções para quem necessita ganhar peso de forma saudável, já que esse tipo de gordura pode ficar acumulado no interior das artérias, aumentando o risco de doenças cardíacas. Para conseguir aumentar a massa muscular, é importante ingerir alimentos ricos em proteínas como ovos, queijo, leite e derivados, frango ou salmão, além de comer a cada 3 horas para aumentar a ingestão calórica. Leia também: Dieta para engordar (e ganhar massa muscular) tuasaude.com/dieta-para-engordar Em alguns casos, a falta de apetite pode estar relacionada com alguma doença física ou emocional e o médico poderá indicar a realização de exames médicos para identificar qual pode ser a causa da perda de peso. Confira no vídeo a seguir algumas dicas para aumentar o peso de forma saudável: ¿Quieres saber cuál es tu peso ideal? ¿Quieres saber si necesitas o no ponerte a dieta para bajar peso? O por el contrario, ¿crees que pesas muy poco y crees que debes aumentar tu peso? Aunque existen muchas fórmulas muy diferentes para calcular el peso ideal de una persona, es muy sencillo calcular el peso saludable a partir de la altura. Con esta calculadora puedes conocer el rango de peso saludable dependiendo de tu altura en centímetros. Con esta fórmula del cálculo de peso ideal (o saludable) es muy fácil saber si te encuentras dentro del rango de peso que te correspode o si, por el contrario, necesistas hacer más ejercicio o ponerte a dieta - aunque hacer ejercicio siempre es bueno, por supuesto - , ya que un peso por encima de este rango puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades como las enfermedades cardiovasculares o del corazón y también puede haber problemas con los huesos y el colesterolPoniendo por ejemplo, si mides 1,80 metros (180 cm) tu rango de peso saludable se encuentra entre 61 kg y 81 kg, mientras que si tu altura es 1,70 metros (170 cm), tu rango de peso ideal está entre 58 kg y 72 kg.Artículos relacionados con esta calculadora La mejora del sistema cardiorrespiratorio y sus efectos relajantes son sólo algunas de las ventajas que reporta practicar este deporte. Durante el embarazo muchas mujeres deben mejorar su salud, y una forma de conseguirlo es haciendo deporte. ¿Quieres saber cuáles son algunos de los mejores ejercicios para las mujeres embarazadas? Si tienes una lesión y quieres hacer ejercicio,¿es posible o es mejor que te esperes? Resolvemos esta duda. Es muy importante saber cuáles son las grasas saturadas para poder evitarlas dentro de lo posible en la dieta. Si estás pensando en seguir una dieta vegetariana pero no sabes cuáles son los tipos que hay para poder seguirlos, sigue leyendo y escoge aquella que más te guste. Descubre por qué es bueno que comas zanahorias todos los días y lo que te aporta a tu salud. ¡No puedes faltar en tu dieta! Si has eliminado estos alimentos en tu dieta pensando que no son saludables... Ya puedes volver a incorporarlos. En este siglo la muerte súbita es una gran preocupación para los deportistas de todo el mundo. Los reconocimientos médicos son imprescindibles, sobre todo en los deportes de resistencia. Hay algunos alimentos que es mejor que no comas si tienes hipertensión arterial, ¡cambia tu dieta! Cálculo do Peso Ideal para homens (masculino), 172 cm de altura com base em estudos recentes do IMC e outros métodos, como a fórmula de Devine e a fórmula de Lorentz. O cálculo é baseado em informações do IMC [1]. Esta calculadora aplica-se a pessoas com mais de 16 anos de idade homens ou mulheres. Existem muitas maneiras (fórmulas) para calcular o peso ideal. Tenha em mente que a maioria dos sites usa um dos seguintes métodos. Essas fórmulas são um tanto obsoletas e devem ser evitadas, exceto em alguns casos particulares. Portanto, é melhor usar os valores com base no IMC acima. Lembre-se de que os seguintes valores se aplicam a uma pessoa de172 centimetros de altura e 25 anos de idade (se a fórmula exigir). De acordo com a fórmula de Devine (1974) 67,7 quilogramas ou 149,4 libras. Formulas: Homens: Peso Ideal = 50 + 2,3(h - 60) Mulheres: Peso Ideal = 45,5 + 2,3(h - 60) Nota 1: Aplicada para maiores de 18 anos e altura (h) entre 140 e 220 cm (55 a 87 polegadas) Nota 2: a altura está em polegadas. De acordo com a fórmula de Lorentz (1929) 66,5 quilogramas ou 146,6 libras.Formulas: Homens: Peso Ideal = (h − 100) − ((h − 150)/4) Mulheres: Peso Ideal = (h − 100) − ((h − 150)/2) Nota: altura (h) em cm. De acordo com a fórmula de Lorentz (levando em conta a idade) 56,8 quilogramas ou 125,1 libras.Formula: Peso Ideal = 50 + (h - 150)/4 + (a - 20)/4 Nota: altura (h) em centimetros e idade (a) em anos. De acordo com a fórmula de Peck (1974) 65,5 quilogramas ou 144,5 libras. Formulas: Homens (18 anos ou mais): Peso Ideal = -130,736 + (4,064 * h) Mulheres (18 anos ou mais): Peso Ideal = -111,621 + (3,636 * h) Meninos (18 anos de idade ou menos): Peso Ideal = -59,6035 + (5,2878 * h) - (0,123939 * h2) + (0,00128936 * h3) Meninas (18 anos de idade ou menos): Peso Ideal = -77,55796 + (6,93728 * h) - (0,171703 * h2) + (0,001726 * h3) Nota: a altura (h) é em polegadas na faixa de 17 a 86 polegadas (45 a 220 cm) É simples. Basta inserir seus dados em nossa calculadora e depois clicar em 'Calcular seu peso ideal'. Seu peso ideal, bem como, uma explicação detalhada aparecerá automaticamente. Esta calculadora não fornece conselhos médicos. O IMC é apenas um dos muitos indicadores de gordura corporal. Portanto, uma vez que esta ferramenta é baseada em cálculos de IMC, ela tem as mesmas limitações que ou IMC. Não use esta ferramenta para calcular ou peso ideal para crianças. Qualquer dúvida sobre perda de peso ou alterações na sua dieta deve ser discutida com seu nutricionista ou conselheiro médico para uma estimativa mais personalizada. Não tente perder peso rapidamente por si mesmo. Referencias: Nós nos esforçamos ao máximo para assegurar que nossas calculadoras e conversores sejam tão precisos quanto possível, porém não podemos garantir isso. Antes de usar qualquer uma de nossas ferramentas, qualquer informação ou dados, por favor verifique sua exatidão em outras fontes. Para encontrar el peso ideal de una persona se puede utilizar el IMC o llamado Indice de Masa Corporal. Este método relaciona el peso de una persona con su altura. Es aplicado para personas adultas y no en niños debido a que estos últimos estan en proceso de desarrollo y cambian mas rápidamente su altura y peso. Para una persona con peso normal su IMC debe estar entre 18.5 y 24.99. Entonces lo ideal seria estar en un promedio de estas dos cantidades lo cual seria equivalente a 21.745 Este último dato lo aplicamos para encontrar el peso ideal. La fórmula para encontrar el IMC es la siguiente: IMC = peso / (altura)2 Despejando el peso tenemos: peso = IMC x (altura)2 Sabemos que: IMC = 21.745 altura = 1.72 metros Reemplazando: peso = 21.745 x (1.72)2 peso = 64 Kg Finalmente el peso normal puede tener un mínimo y máximo: Peso ideal : 64 Kg peso mínimo: 55 Kg peso máximo: 74 Kg Indice de masa corporal (IMC) Clasificación