



Nuestro agradecimiento a las Dras. Carmen Cuadrado, Beatriz Beltrán y a Lucía Martínez Galdeano, del Dpto. de Nutrición de la UCM, así como a la Fundación Española de la Nutrición, a la Fundación Thao-Salud Infantil, al Equipo de Pediatría del Centro de Salud de Villanueva de la Cañada y al Consejo Municipal de Salud del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada.



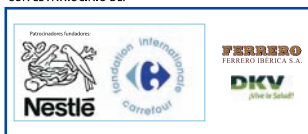
Referencias:

Curvas y tablas de crecimiento (Estudios Longitudinal y Transversal). Sobradillo, B. y col. Bilbao: Instituto sobre crecimiento y desarrollo. Fundación Faustino Orbegozo, 2004.
(Disponible en <http://www.aepap.org/crecorbegozo.htm>).

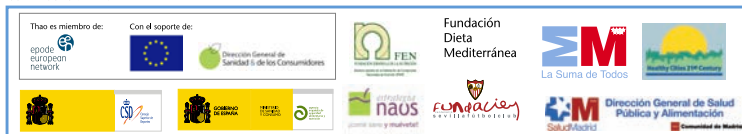
Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Rubio, M.A. y col. Rev Esp Obes 2007; 5 (3): 135-175.
(Disponible en <http://www.seedo.es/portals/seedo/RevistaObesidad/2007-n3-Consenso.pdf>)

www.thaoweb.com

CON EL PATROCINIO DE:



CON EL SOPORTE DE:



EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) EN NIÑOS

Lo que necesitamos saber



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

Vdic
es salud

¿Qué es el IMC? ¿Qué información nos proporciona sobre nuestros niños? ¿Cómo se utiliza?

Cálculo del IMC:

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla}^2 (\text{m}^2)}$$



Por ejemplo, María mide 1,33 m y pesa 28,5 Kg. Su IMC sería:

$$\frac{28,5}{1,33 \times 1,33} = 16,11 \text{ Kg/m}^2$$

El IMC en niños:

El IMC –la relación entre el peso y la talla– cambia con la edad y el sexo en las dos primeras décadas de la vida, por lo que en niños no se pueden aplicar los valores de referencia que se utilizan en adultos.

Podemos seguir la evolución de este parámetro durante el crecimiento, consultando las curvas de referencia. El IMC de la media de los niños es de aproximadamente 13 Kg/m² al nacimiento, se eleva a 17 Kg/m² al año de edad, desciende progresivamente hasta alrededor de los 6 años, alcanzando los 15 Kg/m² y se eleva progresivamente hasta los 18-20 años llegando a 21 Kg/m² donde, la situación de normopeso o peso normal, se estabiliza.

¿Cómo se utiliza y para qué sirve?

El IMC es el parámetro más ampliamente utilizado para juzgar la composición corporal de una población, pero NO permite diagnosticar, por sí solo, un sobrepeso o una obesidad a nivel individual.

Esta relación peso-talla suele utilizarse como INDICADOR DEL RIESGO potencial de desarrollo de sobrepeso y obesidad. Un incremento medio anual excesivo del IMC y de forma mantenida en el tiempo, alerta de dicho riesgo.

Un IMC puntual, sin embargo, con ayuda de unas tablas de referencia, puede servirnos para hacer una aproximación al diagnóstico, que siempre deberá ser valorado por el pediatra.

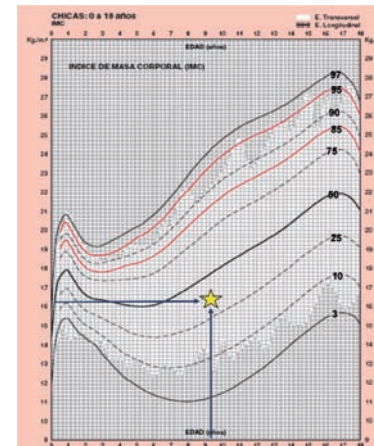
Las tablas de referencia más utilizadas en España son las Curvas y Tablas de Crecimiento de la Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre, y son las que aparecen en los documentos de salud y seguimiento de nuestros hijos. Los puntos de corte que se manejan son diversos. Los más comunes son:

	Percentil*
Bajopeso	Percentil 3 o menor
Normopeso	Entre el percentil 3 y 85
Sobrepeso	Entre el percentil 85 y 97
Obesidad	Percentil 97 o mayores

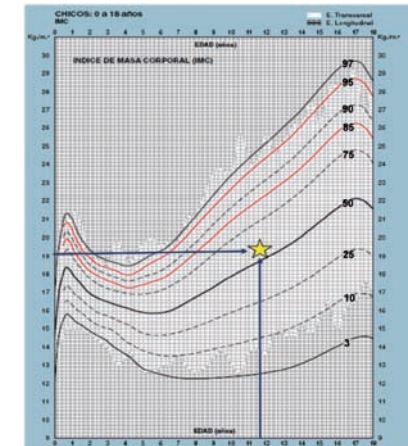
*Según la Real Academia Española: valor que divide un conjunto ordenado de datos estadísticos de forma que un porcentaje de tales datos sea inferior a dicho valor. Así, un individuo en el percentil 80 está por encima del 80% del grupo a que pertenece.

La información que nos proporciona el IMC puede complementarse con otras mediciones antropométricas como las de los pliegues cutáneos, el perímetro de la cintura, etc.

Veamos dos ejemplos:



Siguiendo con María, que tenía 9 años y 3 meses cuando fue medida.
Sexo: mujer. Edad: 9,2 años.
IMC: 16,11 Kg/m²



Daniel, de 11 años y 7 meses, que mide 1,50 m y pesa 43 Kg, debe utilizar la curva para chicos.
Sexo: varón. Edad: 11,6 años.
IMC: 19,1 Kg/m²

Tanto María como Daniel se encuentran, en la fecha en la que se realizaron las mediciones, en una situación de normopeso, ya que se sitúan entre el percentil 3 y el 85.

Una alimentación variada, equilibrada y saludable junto con la práctica moderada y habitual de actividad física siempre nos ayudará, tanto a nosotros como a nuestros niños, a mantenernos en una situación óptima.

