



ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ¿ES UN BUEN INDICADOR DE SALUD?

Pese a las preocupaciones actuales de que el índice de masa corporal (IMC) no determina con precisión si una persona se encuentra sana, **la mayoría de los estudios revelan que el riesgo de enfermedad crónica y muerte prematura de una persona aumenta con un IMC inferior a 18.5 («bajo peso») o superior a 30.0 («obesidad»).**

Por ejemplo, un estudio retrospectivo de 103,218 muertes realizado en 2017 descubrió que **las personas que registraron un IMC de 30.0 o más incrementaron su riesgo de fallecimiento de 1.5 a 2.7 veces**, esto tras darles un seguimiento de 3 décadas.

Los autores también encontraron que, en promedio, **quienes estaban en la categoría de «bajo peso» y en las categorías de «obesidad severa» u «obesidad extrema» murieron entre 6.7 años y 3.7 años antes de lo esperado**, respectivamente, en comparación con aquellos que cayeron en la categoría de IMC «normal».

Otros trabajos han demostrado que un **IMC superior a 30.0 comienza a incrementar de forma significativa el riesgo de problemas de salud crónicos**, como por ejemplo diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, dificultad para respirar, enfermedad renal, enfermedad del hígado graso no alcohólico y problemas de movilidad.

Además, **una reducción del 5 al 10% en el IMC de una persona se ha asociado con tasas más bajas de síndrome metabólico, de enfermedades cardíacas y de diabetes tipo 2.**

Debido a que la mayoría de **los estudios muestran un mayor riesgo de enfermedades crónicas entre las personas que padecen obesidad**, muchos profesionales de la salud pueden utilizar el IMC como una visualización general del riesgo de una persona. De todas formas, los médicos no suelen usarlo como la única herramienta de diagnóstico.

ClickSalud