

## **SOBREPESO**

El sobrepeso, al igual que la obesidad, es una acumulación excesiva de grasa corporal. Para diferenciar el sobrepeso de la obesidad, utilizamos el **índice de masa corporal (IMC)**, que se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) sobre la altura (en metros) al cuadrado. Si el resultado obtenido se encuentra entre 25 y 29,9  $\text{k/m}^2$  existe sobrepeso; si superan los 30  $\text{k/m}^2$  hablamos de obesidad.

El IMC es un dato muy fiable, excepto en algunos casos extremos de edad, altura y en personas muy musculosas. Como los músculos pesan más que la grasa, una persona con una masa muscular muy desarrollada puede tener un IMC alto sin presentar sobrepeso.

El objetivo principal en el tratamiento del sobrepeso es establecer hábitos alimentarios y de vida saludables para alcanzar un peso razonable a partir de una pérdida de masa grasa. Además, hemos de mantener esta dieta a largo plazo, evitando carencias nutricionales. También es fundamental prevenir la ganancia de peso, es decir evitar que el sobrepeso evolucione hacia una obesidad.