

Como calcular seu peso ideal

Existe um cálculo rápido para descobrir o peso recomendável. Os indivíduos nem obesos nem subnutridos têm chance de viver mais e melhor.

Divida o seu peso pela sua altura elevada ao quadrado. Exemplo: você tem 73 kg e 1,64m de altura. Divida 73 por 2,68, que é o resultado de 1,64 vezes 1,64.

Se o número obtido for inferior a 20, você está subnutrido. Se ficar entre 20 e 25, você é uma pessoa "eutrófica" (peso adequado à estatura). Se for superior a 25, você está com sobrepeso.

Segundo o geriatra Luiz Roberto Ramos, da Escola Paulista de Medicina, a maioria dos idosos (a partir de 60 anos) no Brasil é obesa.

Com o aumento da expectativa de vida, graças aos avanços da medicina, a população de velhos cresceu muito.

No Brasil, os idosos são hoje 8% da população. Em 2025, serão 14%. Isso levará o País a ter a sexta população idosa do mundo em números absolutos. Nos últimos 50 anos, a quantidade de velhos no Brasil aumentou seis vezes mais do que a dos jovens, comparativamente.