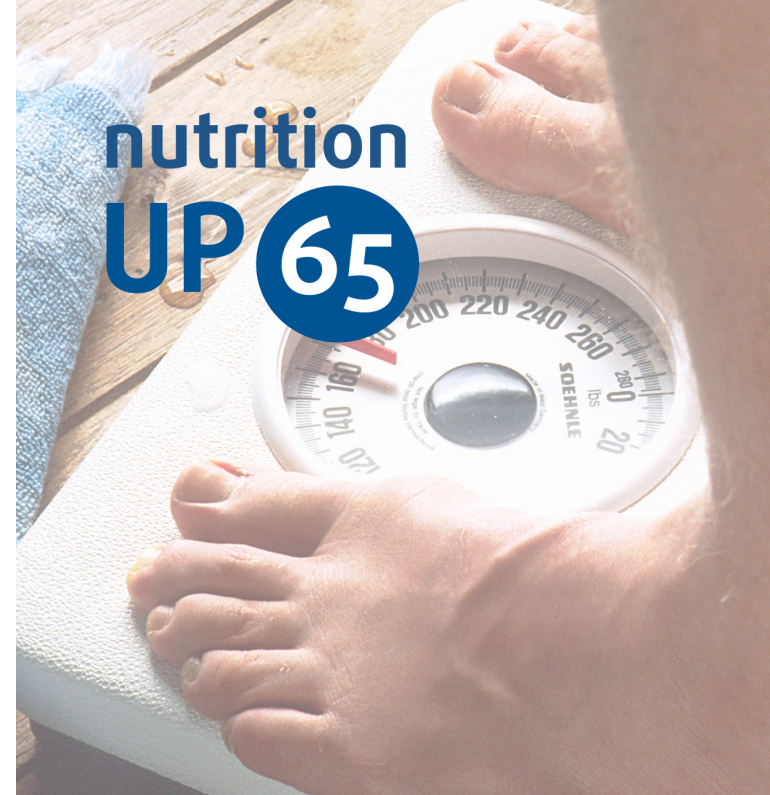


65

nutrition
UP 65nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto

Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

IMC

Índice de Massa Corporal



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

O que é o IMC?

O IMC, ou Índice de Massa Corporal, é uma medida que serve para indicar o estado nutricional em adultos.

Como se calcula o IMC?

O IMC calcula-se pela divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da estatura (em metros).

Assim, uma pessoa que pese, por exemplo, 70 Kg e tenha 1,70 m, tem um IMC de 24,2 Kg/m²

$$70 \div (1,70 \times 1,70) = 24,2$$

O que significa o IMC?

Imagine 2 pessoas, ambas com 75 kg. Mas uma delas tem 1,55 m e a outra tem 1,80 m. Se olhássemos apenas para o peso, não saberíamos que a primeira pessoa era **obesa** e a segunda tinha **peso normal**. O **IMC** permite-nos, assim, relacionar o peso com a altura e saber se dada pessoa está em risco de sofrer de determinadas doenças, como a desnutrição ou doenças cardiovasculares.

Dados

Nome: _____ **Idade:** _____ anos

Peso: _____ , ____ Kg

Estatura: ____ , ____ m

Cálculo do IMC

O seu IMC é: _____ , ____ Kg/m²,
que corresponde ao seguinte
estado nutricional:

Tabela: Pontos de corte do IMC e respetivo estado nutricional, de acordo com a Organização Mundial de Saúde¹.

IMC (Kg/m ²)	Estado Nutricional
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Excesso de peso
Maior que 30	Obesidade

Recomendações

O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudos; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

¹ Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organization Technical Report Series. 1995; 854:1-452