

Cálculo IMC y Calculadora BMI

escrito por Laurent Colas | 27/11/2021



Cálculo IMC. Calculadora IMC y BMI

El **IMC** (índice de Masa Corporal), llamado también **BMI** (Body mass index) en inglés, es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso que se aplica a hombres y mujeres entre 18 y 65 años.

Para el calculo IMC, emplea la calculadora de IMC, ingresando tu peso y altura y haz clic en calcular.

La calculadora te dará tu IMC y te indicará en qué rango te encuentras. Si tu IMC está fuera del rango saludable, puedes utilizar la información para trabajar en mejorar tu IMC a través del running con los [planes de entrenamiento](#) de la web y otros cambios en tu estilo de vida.

Calculo IMC

Peso (en kg) Altura (en cm) [Calcular](#)

[Regístrate](#) y [completa tu perfil](#) de corredor para memorizar tus características.

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa

Producto

Precio



[Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento,...](#)

205,29 EUR 149,99 EUR  **prime**

[COMPRAR](#)

Vista previa	Producto	Precio
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 335,59 EUR COMPRAR
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 513,00 EUR  COMPRAR
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	1.067,00 EUR COMPRAR
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 573,16 EUR  COMPRAR

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa “Amazon Afiliados”

El **IMC** (índice de Masa Corporal) es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso que se aplica a hombres y mujeres entre 18 y 65 años.

El índice de masa corporal se puede utilizar para indicar si usted tiene sobrepeso, está en obesidad, bajo peso o normal, y los riesgos asociados a un IMC elevado

Un saludable IMC esté entre 20 y 25. Una puntuación por debajo de 20 indica que usted puede estar bajo peso normal, un valor superior a 25 indica que se puede tener exceso de peso.

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html

El sobrepeso es el enemigo del corredor de fondo, y el running es una buena manera de modificar nuestra corpulencia, cambiando grasa en músculos

El running tiene una serie de beneficios para la salud, incluyendo una reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad. Aunque el running puede ayudar a mejorar la composición corporal y el IMC, es importante tener en cuenta que los beneficios para la salud no dependen únicamente del IMC.

Se deben considerar otros factores como la composición corporal, la presión arterial y los niveles de colesterol. Además, el running no es la única forma de mejorar la composición corporal y el IMC, existen otras actividades físicas como el entrenamiento de fuerza, el ciclismo, la natación que también pueden ser beneficiosas.

Una vez hecho el **Calculo IMC**, se utiliza para evaluar el riesgo de sobrepeso y obesidad en adultos. A continuación se presenta una tabla de clasificación del IMC con las explicaciones y los colores correspondientes:

IMC	Clasificación	Riesgo para la salud	Color
Menos de 18.5	Bajo peso	Alto	Azul
18.5 - 24.9	Peso normal	Promedio	Verde
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Alto	Amarillo
30.0 - 34.9	Obesidad grado I	Alto	Naranja
35.0 - 39.9	Obesidad grado II	Muy alto	Rojo
Más de 40.0	Obesidad grado III o mórbida	Extremadamente alto	Morado

- El color azul indica que un IMC por debajo de 18,5 está asociado con un mayor riesgo de problemas de salud debido a la falta de peso corporal.
- El color verde indica que un IMC entre 18,5 y 24,9 se considera saludable y se asocia con un riesgo promedio para la salud.
- El color amarillo indica que un IMC entre 25 y 29,9 se considera sobrepeso y se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud.
- El color naranja indica que un IMC entre 30 y 34,9 se considera obesidad grado I y se asocia con un alto riesgo de problemas de salud.
- El color rojo indica que un IMC entre 35 y 39,9 se considera obesidad grado II y se asocia con un riesgo muy alto de problemas de salud.
- El color morado indica que un IMC superior a 40 se considera obesidad grado III o mórbida y se asocia con un riesgo extremadamente alto de problemas de salud.

La importancia de conocer tu tasa metabólica basal al correr

Cuando corres, tu cuerpo necesita energía para funcionar y mantener tu actividad física. Perder 5 kg permite aumentar la VAM de 1 km/h y entonces mejora todas las velocidades de carreras.

Es importante conocer tu tasa metabólica basal (TMB o BMR) para planificar una dieta y un programa de ejercicio adecuados. Esto puede ayudarte a determinar la cantidad de calorías que necesitas consumir

para mantener tu peso actual o para perder peso de manera segura y saludable. Además, tu índice de masa corporal (IMC) también puede ser un indicador útil de la cantidad de masa corporal que tienes y cómo afecta a tu TMB o BMR. Por lo tanto, es importante prestar atención a tu TMB o BMR para asegurarte de que estás consumiendo suficientes calorías para mantener tu nivel de actividad física y alcanzar tus objetivos de pérdida de peso o de rendimiento deportivo. Tienes a disposición una [calculadora TMB BMR](#) en la web para evaluar tus necesidades calóricas.

¿Cómo el IMC afecta a tu rendimiento en carrera?

El índice de masa corporal es una medida fundamental para los corredores que afecta directamente a su rendimiento.

Si tu IMC es demasiado alto o demasiado bajo, puedes tener dificultades para correr largas distancias o alcanzar tus objetivos de velocidad.

Por eso, es importante utilizar una calculadora de IMC para saber en qué rango te encuentras y trabajar para mantener un IMC saludable.

Consejos para mejorar tu IMC a través del running

El running es una de las mejores y fácil manera de mejorar tu IMC y tu salud en general.

Para lograrlo, es valioso seguir un plan de entrenamiento efectivo y seguir una dieta equilibrada. Además, es valioso asegurarse de que estás corriendo de manera segura y adecuada para evitar lesiones. Asegúrate de incluir también descansos suficientes en tu plan de entrenamiento.

Los riesgos asociados a un índice de masa corporal elevado

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que relaciona la altura y el peso de una persona. Aunque no es una medida perfecta de la salud, puede ser útil como indicador general del peso corporal y el estado nutricional. Un IMC elevado, que se define como un IMC superior a 25, puede aumentar el riesgo de varios problemas de salud. Aquí hay una mirada más detallada a algunos de los riesgos asociados con un IMC elevado:

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Un IMC elevado puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares, debido a la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes tipo 2 que a menudo están asociados con un IMC elevado.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que afecta la capacidad del cuerpo para producir o utilizar insulina. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo importantes para la diabetes tipo 2, y un IMC elevado se asocia con un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Cáncer

La obesidad se ha relacionado con varios tipos de cáncer, como el cáncer de mama, el cáncer de colon y el cáncer de riñón. Se cree que la inflamación crónica asociada con la obesidad es un factor que contribuye

al riesgo de cáncer.

Problemas respiratorios

Un IMC elevado puede aumentar el riesgo de problemas respiratorios como el síndrome de apnea del sueño, en el cual la persona deja de respirar por cortos períodos durante la noche, lo que puede llevar a la somnolencia diurna y otros problemas de salud.

Problemas articulares

El exceso de peso puede ejercer una carga adicional sobre las articulaciones, lo que puede provocar dolor, inflamación y daño a largo plazo en las articulaciones. Esto puede ser especialmente problemático en las rodillas, donde el exceso de peso puede aumentar el riesgo de osteoartritis.

Problemas de fertilidad

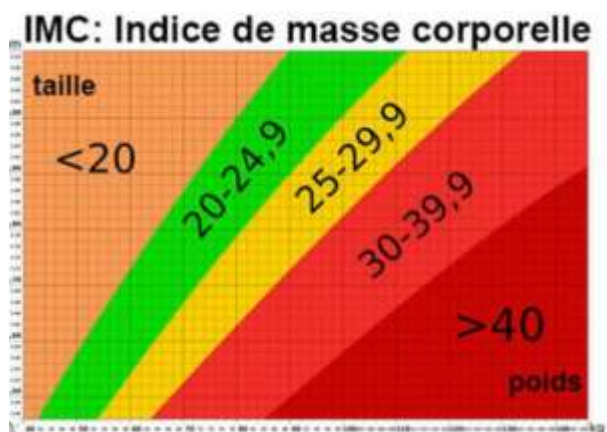
La obesidad puede afectar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. En las mujeres, puede provocar trastornos hormonales que afectan la ovulación y la fertilidad. En los hombres, puede afectar la calidad del espermatozoides.

Problemas de salud mental

La obesidad puede tener un impacto negativo en la salud mental, ya que puede contribuir a la depresión, la ansiedad y otros problemas emocionales. Además, la discriminación y el estigma asociados con la obesidad pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

Todas las calculadoras running de la web

- [Calculadora velocidad de entrenamiento](#)
- [Calculadora pulsos de entrenamiento](#)
- [Calculadora pulsos de entrenamiento para expertos](#)
- [Calculadora tiempos running](#)
- [Calculadora VAM test 5 minutos](#)
- [Calculadora VO2MAX](#)
- [Calculadora tiempos intermediarios](#)
- [Calculadora de ritmos](#)
- [Calculadora calorías running](#)
- [Calculadora metabolismo basal TMB hombre y mujer con Mifflin-St Jeor , Harris Benedict, Roza Shizgal , Black y al y calorías diarias](#)
- [Calculadora de velocidad km/h y m/s](#)
- [Calculadora IMC](#)



Calcular su imc