

CONOSCI IL TUO BMI!

Cos'è IL BMI?

BMI è un acronimo che sta per **Body Mass Index (Indice di Massa Corporea)**, un sistema di controllo del peso rispetto all'altezza. Si calcola dividendo il peso (Kg) per l'altezza (metro) al quadrato.

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{altezza (m)} * \text{altezza (m)}} \rightarrow \frac{70 \text{ kg}}{1,78 \text{ m} * 1,78 \text{ m}} = \text{BMI } 22,1$$

BMI	stato di salute
<18	sottopeso
19-24	normopeso
25-29	sovrappeso
>30	obeso

L'obesità è una malattia ed un importante fattore di rischio.

PREVIENILA SCEGLIENDO UNO STILE DI VITA SANO!



a cura dei
Giovani della Croce Rossa Italiana

