

ME GUSTARÍA CONOCER MI PESO IDEAL. ¿EXISTE ALGÚN MÉTODO?



Esta es una [duda muy común](#) de los chicos de tu edad. Puede parecer que la respuesta es sencilla, pero la verdad es que no lo es tanto.

Puede haber diferencias según la composición corporal (cantidad de músculo, grasa y hueso). Puede depender de tu genética. Pero también de la actividad física que hagas. Es posible que si haces mucho deporte tengas más peso, por el desarrollo de músculo (que pesa más). Y si no estás en forma y tienes [sobrepeso](#) con menos peso es porque tienes más grasa (que pesa menos).

En la adolescencia se producen [muchos cambios en tu cuerpo](#). Es el momento de los “estirones” y es posible que alguno crezcáis antes y otros más tarde. Esto se debe a los cambios hormonales que originan cambios físicos. En algún momento, si no has dado el estirón puedes verte “gordo”. A veces es cuestión de esperar.

Pero para los médicos y pediatras sí que es posible saber si estás en un peso saludable. Para ello usan el Índice de Masa Corporal o IMC.

¿Qué indica el IMC y cómo se calcula?

El IMC es una fórmula que relaciona el peso y la talla. Se calcula: **IMC = Peso/ talla²**

Ejemplo: Si tu peso es de 45 kilogramos y tu talla de 1.30 m, el IMC será: $IMC = 45 / (1.30)^2 = 45 / 1.69 = 26.63$

Esta cifra luego se pasa a una tabla de IMC (3) y nos dice tu percentil. Los [percentiles](#) se usan para comparar las medidas de una persona respecto a otras de la misma edad o sexo. Así si tienes:

- Bajo peso estás debajo del percentil 5
- Peso saludable: entre el percentil 5 y el 85
- Sobrepeso: entre el percentil 85 y el 95
- [Obesidad](#): por encima del percentil 95

También permiten comprobar la evolución de tus medidas, si bajas o subes de percentil con la edad. Para ver a tiempo que estás aumentando de peso y [poner en marcha la prevención](#). Los cambios de dieta y [aumentar el nivel de ejercicio](#) pueden corregirlo.

Pero tiene sus **inconvenientes**:

- Si te comparas con chicos de tu edad, no todos crecéis y os desarrolláis al mismo tiempo. Es posible que alguno o alguna, os veáis delgados y os encontréis en el bajo peso. Pero este problema suele ser transitorio ya que al parar el crecimiento el peso suele subir y ponerse a nivel normal. O al revés que os veáis gordos y que con el crecimiento el peso se equilibre con la talla.
- No te dice la cantidad de grasa que tienes. Puedes tener un IMC alto porque tengas una estructura ósea grande o mucho músculo.

¿CÓMO SE CALCULA EL IMC?

El Índice de Masa Corporal es una fórmula que relaciona el peso y la talla. Se calcula: $IMC = \text{Peso} / \text{talla}^2$

Ejemplo: Si tu peso es de 45 kilogramos y tu talla de 1.30 m, el IMC será: $IMC = 45 / (1.30)^2 = 45 / 1.69 = 26.63$

Esta cifra luego se pasa a una tabla de IMC (3) y nos dice tu percentil. Los percentiles se usan para comparar las medidas de una persona respecto a otras de la misma edad o sexo. Así si tienes:

Bajo peso: si estás debajo del percentil 5
Peso saludable: entre el percentil 5 y el 85
Sobrepeso: entre el percentil 85 y el 95
Obesidad: por encima del percentil 95

También permiten comprobar la evolución de tus medidas, si bajas o subes de percentil con la edad.



SI TIENES DUDAS O
NECESITAS AYUDA
CONSULTA CON TU
MÉDICO O PEDIATRA

Y VISITA NUESTRA
WEB: [HTTP://WWW.FAMILIASALUD.ES/SALUD-JOVEN](http://www.familiasalud.es/salud-juven)



Descarga la [infografía en pdf](#) o pincha la imagen para verla mejor.

Entonces, ¿cómo sé seguro cómo es mi peso?

Será el pediatra o el médico el que te podrá decirte si tienes problemas de peso. [Es bueno que hables con él si crees que tienes un problema](#) de peso o de talla.

Fecha de publicación: 17-12-2013

Última fecha de actualización: 16-09-2018

Te pesará, te medirá y valorará tu desarrollo puberal. Tal vez te haga preguntas sobre tu salud, dieta y actividad física. También podrá preguntarte sobre tu familia. Las familias comparten genes y hábitos de vida.

Una vez que reúna toda esta información, decidirá si tienes un problema de peso, de crecimiento, de desarrollo o alguna enfermedad.

Él te indicará lo que tienes que hacer: [recomendaciones de alimentación](#) y ejercicio físico de forma individual. Aunque si lo cree necesario te pedirá alguna prueba más o te derivará a un endocrinólogo.

Esto es mejor que hacer [dietas de moda, sin control](#). Hay jóvenes que obsesionados por el peso desarrollan [anorexia](#) o [bulimia](#). En estos casos es necesario tener ayuda para superarlas.

Enlaces útiles

1. [¿Cuál es el peso adecuado para mi altura?](#) En kidshealth (español) para adolescentes
2. [Vigilamos el peso para prevenir la obesidad](#). *Familia y Salud*: Recursos para padres. Gráficas de crecimiento