

Está no seu peso ideal?

Para avaliar se está no seu peso ideal, consulte a tabela abaixo, que utiliza a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) e os valores de referência da Organização mundial de saúde. O IMC é um método rápido para determinar a categoria de peso em que se encontra:

		Altura (m)										
		1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Peso (kg)	50	22,22	20,81	19,53	18,37	17,30	16,33	15,43	14,61	13,85	13,15	12,50
	55	24,44	22,89	21,48	20,20	19,03	17,96	16,98	16,07	15,24	14,46	13,75
	60	26,67	24,97	23,44	22,04	20,76	19,59	18,52	17,53	16,62	15,78	15,00
	65	28,89	27,06	25,39	23,88	22,49	21,22	20,06	18,99	18,01	17,09	16,25
	70	31,11	29,14	27,34	25,71	24,22	22,86	21,60	20,45	19,39	18,41	17,50
	75	33,33	31,22	29,30	27,55	25,95	24,49	23,15	21,91	20,78	19,72	18,75
	80	35,56	33,30	31,25	29,38	27,68	26,12	24,69	23,37	22,16	21,04	20,00
	85	37,78	35,38	33,20	31,22	29,41	27,76	26,23	24,84	23,55	22,35	21,25
	90	40,00	37,46	35,16	33,06	31,14	29,39	27,78	26,30	24,93	23,67	22,50
	95	42,22	39,54	37,11	34,89	32,87	31,02	29,32	27,76	26,32	24,98	23,75
	100	44,44	41,62	39,06	36,13	34,60	32,65	30,86	29,22	27,70	26,30	25,00
	105	46,67	43,70	41,02	38,50	36,33	34,29	32,41	30,68	29,09	27,61	26,25
	110	48,89	45,79	42,97	40,40	38,06	35,92	33,95	32,14	30,47	28,93	27,50
	115	51,11	47,87	44,92	42,24	39,79	37,55	35,49	33,60	31,86	30,24	28,75
	120	53,33	49,95	46,88	44,08	41,52	39,18	37,04	35,06	33,24	31,56	30,00
	125	55,56	52,03	48,83	45,91	43,25	40,82	38,58	36,52	34,63	32,87	31,25
130	57,78	54,11	50,78	47,75	44,98	42,45	40,12	37,98	36,00	34,19	32,50	
135	60,00	56,19	52,73	49,59	46,71	44,08	41,67	39,44	37,40	35,50	33,75	
140	62,22	58,27	54,69	51,42	48,44	45,71	43,21	40,91	38,78	36,82	35,00	



BAIXO PESO
■ < 18,5



PESO NORMAL
■ 18,49 - 24,9



PRÉ-OBESIDADE
■ 25 - 29,9



OBESIDADE
■ CLASSE 1: 30 - 34,9
■ CLASSE 2: 35 - 39,9
■ CLASSE 3: ≥ 40

Consulte um nutricionista para avaliar possíveis défices nutricionais e obter acompanhamento para ganho de peso.

Estes são os valores recomendados, já que estão associados a um menor risco de doenças e a uma maior qualidade de vida.

Indica que deve cuidar do seu peso. Para emagrecer de forma saudável e segura recomenda-se o acompanhamento profissional.

Indica um quadro de obesidade, sinalizando a necessidade urgente de emagrecer de forma eficaz e sustentável a longo prazo.