

# Burtica dauneaza sanatatii

Articol de: anca axenia

Persoanele care tind sa depuna mai mult in jurul taliei, risca sa aiba probleme cu inima, cu colesterolul sau sa faca diabet. Pana de curand, IMC (indicele de masa corporal) era utilizat pentru a stabili daca o persoana trebuie sau nu sa isi ridice probleme privind greutatea. IMC-ul se calculeaza astfel:  $\text{greutate(kg)}/\text{inaltime(metri)}^2$ . Astfel, persoane care aveau IMC-ul sub 18.5 erau considerate subponderale, in timp ce valorile normale sunt situate intre 18.5 si 24.9. Trebuia sa te ingrijorezi daca IMC-ul tau avea valoarea cuprinsa intre 25 si 29.9, iar persoanele al caror indice depasea valoarea de 30, trebuiau sa ia masuri rapid.

Formula aceasta nu se poate aplica in toate cazurile, intrucat sunt multe persoane care au masa musculara mai dezvoltata, motiv pentru care au greutate mai mare, dar nu sunt in pericol de obezitate.

Circumferinta taliei ofera indicii mai clare asupra riscurilor de sanatate pe care le prezinta o persoana. O femeie ar trebuie sa masoare mai putin de 80 cm in talie, iar barbatii mai putin de 94 cm. Situatie devine alarmanta in cazul femeilor care masoara peste 88cm in talie si barbatilor care masoara peste 102cm.

Femeile au tendinta de a depune grasime fie in zona abdominala, fie pe coapse si fese. In primul caz, forma corpului este de mar, iar in al doilea caz este cea de para. Forma corpului da seama de problemele de sanatate pe care le putem avea, iar femeile ce prezinta forma marului au o sanatate mai subreda.

O alta posibilitate este stabilirea raportului dintre talie si solduri. Tot ce trebuie sa faci este sa te masori in talie si in zona posteriorului si sa faci raportul. In cazul femeilor, este preferabil ca acest raport sa fie sub 0.8, iar in cazul barbatilor este necesar ca raportul sa fie subunitar.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

