



## 5 razones por las que el IMC es totalmente loco

Nutrición, 13/05/2021



El índice de masa corporal (comúnmente conocido como IMC) se ha convertido en la principal forma en que los médicos y otros profesionales de la salud deciden si estamos "saludables" o no. Si se encuentra en la categoría de "sobrepeso" u "obesidad", se le

indicará automáticamente que debe perder peso. Pero, ¿es este un consejo realmente correcto? Siga leyendo para obtener más información sobre los (muchos, muchos) problemas con el uso del IMC como medida de salud.

El IMC es una medida de su peso en comparación con su altura (específicamente, calcula kilogramos de peso corporal por metro cuadrado de altura). Si bien el IMC se usa ampliamente para categorizar el estado de salud y el riesgo de enfermedad, el inventor original no se propuso medir la salud en absoluto.

En 1832, un astrónomo y estadístico belga llamado Adolph Quetelet desarrolló algo llamado Índice Quetelet (QI), que era la relación entre el peso de una persona en kilogramos y su altura en metros cuadrados. Desarrolló la IC para categorizar una población de seres humanos y definir las características de un "hombre normal". A Quetelet no le interesaba medir la salud ni la "obesidad"; era un estadístico que estudiaba modelos de población en lugar de un médico que estudiaba las condiciones de salud humana individuales.

Lo más importante: desarrolló la IC utilizando datos exclusivamente de una población masculina blanca, europea. Esto significa que no tuvo en cuenta el tamaño corporal y la diversidad en otras poblaciones y etnias. Sin embargo, el QI eventualmente se convirtió en lo que hoy conocemos como BMI.

Avance rápido hasta principios de la década de 1900 en los Estados Unidos, donde la cultura de la dieta (arraigada en el

racismo, el clasismo y la obediencia femenina) tenía un punto de apoyo firme, y la gente comenzaba a pedirles a los médicos que los ayudaran a perder peso. Al mismo tiempo, las compañías de seguros de vida de EE. UU. Observaron una tasa más alta de muerte para las personas (nuevamente hombres blancos y ricos) que tenían "sobrepeso" utilizando una proporción de peso y estatura que desarrollaron en tablas de peso.

Investigaciones posteriores, que incluyeron muestras de población mucho más amplias y diversas, mostraron que en realidad había una mortalidad más baja en las personas con "sobrepeso". A pesar de estos nuevos datos, las compañías de seguros tomaron sus primeros datos y, para ahorrar dinero a sus compañías privadas, promovió el peso como determinante de la muerte prematura.

En este punto, el IMC todavía no estaba destinado a usarse para evaluar la salud de una persona. Sin embargo, en 1972 el investigador Ancel Keys, que no estaba de acuerdo con las tablas de peso del seguro y buscaba una forma diferente de evaluar la masa corporal, propuso que el Índice de Quetelet ahora se llame Índice de Masa Corporal (IMC) y que se utilice para estudiar y evaluar la masa corporal. vincular la salud, la enfermedad y la "obesidad". Esto nos lleva a la medida que todavía es ampliamente conocida y utilizada en la actualidad.