

## Riesgo cardiovascular que confiere el grado de exceso de peso y la distribución adiposa

	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Riesgo relativo a partir del perímetro de la cintura	
		Hombres ≤ 102 cm Mujeres ≤ 88 cm	Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm
Peso normal	18.5 - 24.9	Ninguno	Aumentado
Sobrepeso	25.0 - 29.9	Aumentado	Alto
Obesidad	30.0 - 34.9	Alto	Muy alto
	35.0 - 39.9	Muy alto	Muy alto
Obesidad mórbida	> 40	Extremadamente alto	Extremadamente alto

### Cómo medir el perímetro de la cintura:

Se determina con una cinta métrica flexible, milimetrada, estando la persona de pie, sin ropa y relajado. Se tiene que localizar la parte superior de la cresta ilíaca (ver dibujo) y hacer ahí una señal (con un rotulador, por ejemplo). Se rodea todo el abdomen con la cinta métrica y se anota los centímetros, después de haber echado todo el aire. Es mejor hacer dos o tres intentos, para tener un valor más ajustado.

