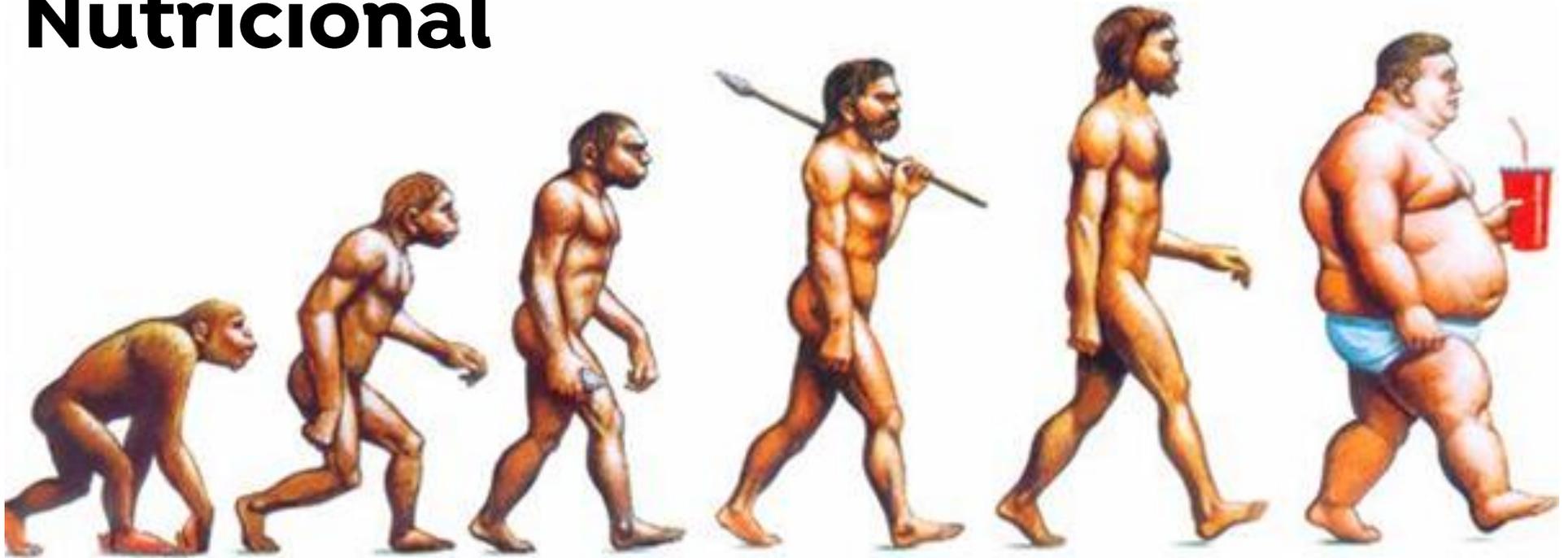


Estado Nutricional



IMC

- O Índice de Massa Corporal permite relacionar a massa corporal com a altura de um individuo.
- Calcula-se dividindo-se o peso (kg) pelo quadrado da altura em metros, de acordo com a fórmula:

Peso (Kg)

[Altura (m) x Altura (m)]

Indivíduos adultos maiores de 20 anos

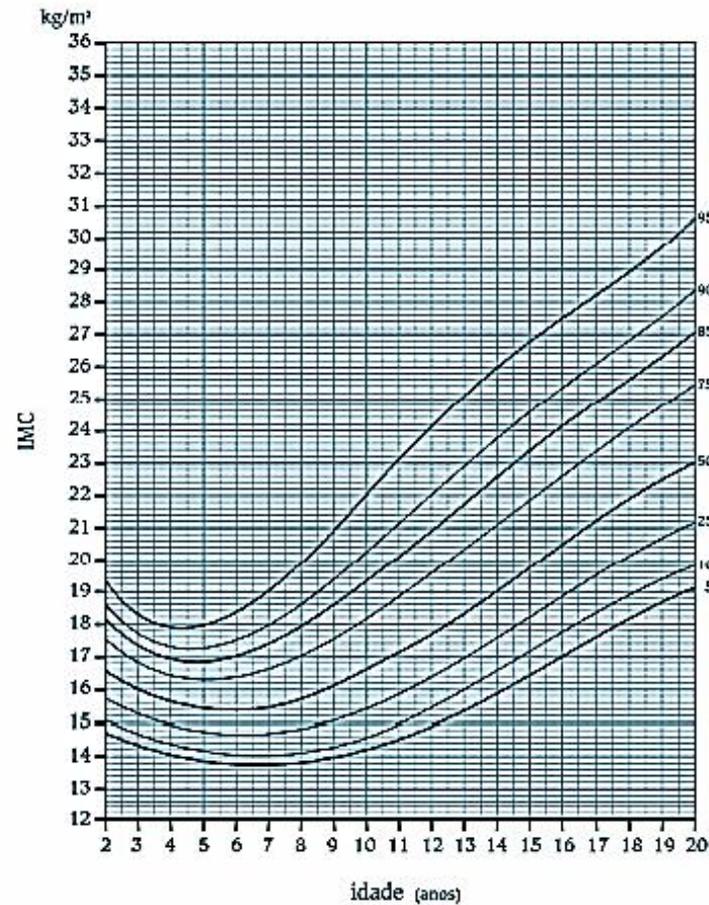
Classificação adultos	IMC (kg/m ²)
Baixo peso	< 18.5
Eutrofia	18.5 - 24.9
Pré-obesidade	25 - 29.9
Obesidade, grau I	30 - 34.9
Obesidade, grau II	35 - 39.9
Obesidade mórbida	≥ 40

Crianças

- Quando se fala de crianças entre os 2 e os 20 anos, devem usar-se os percentis de IMC indicados para rapazes ou para raparigas.
- Assim, poder-se-á observar o percentil em que se encontra a criança e de acordo com a classificação seguinte e verificar o seu estado nutricional.

RAPAZES

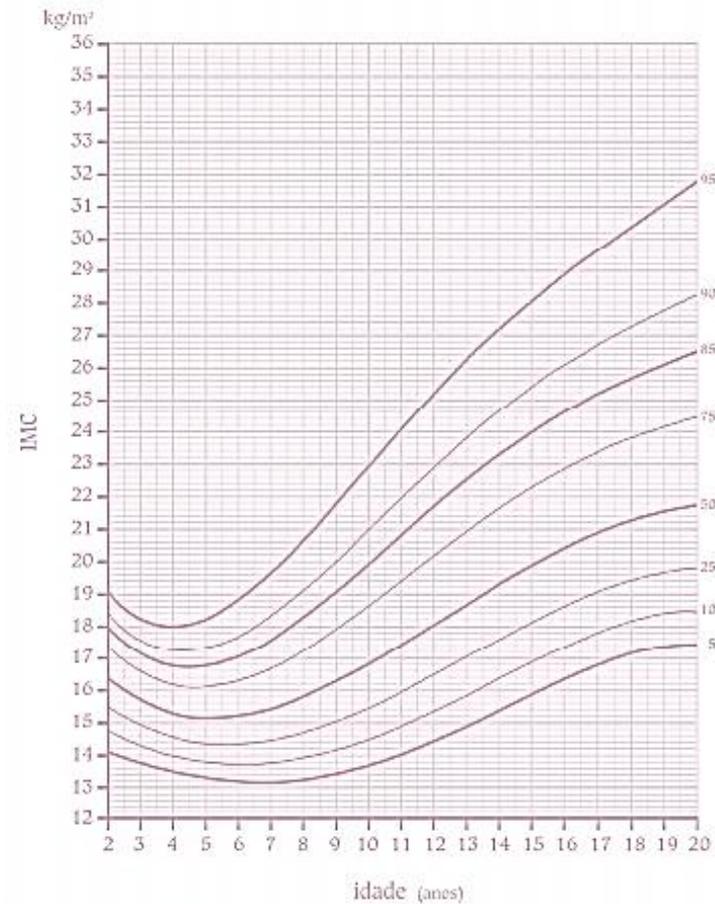
índice de massa corporal 2-20 anos



OBESIDADE > percentil 95
EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95

RAPARIGAS

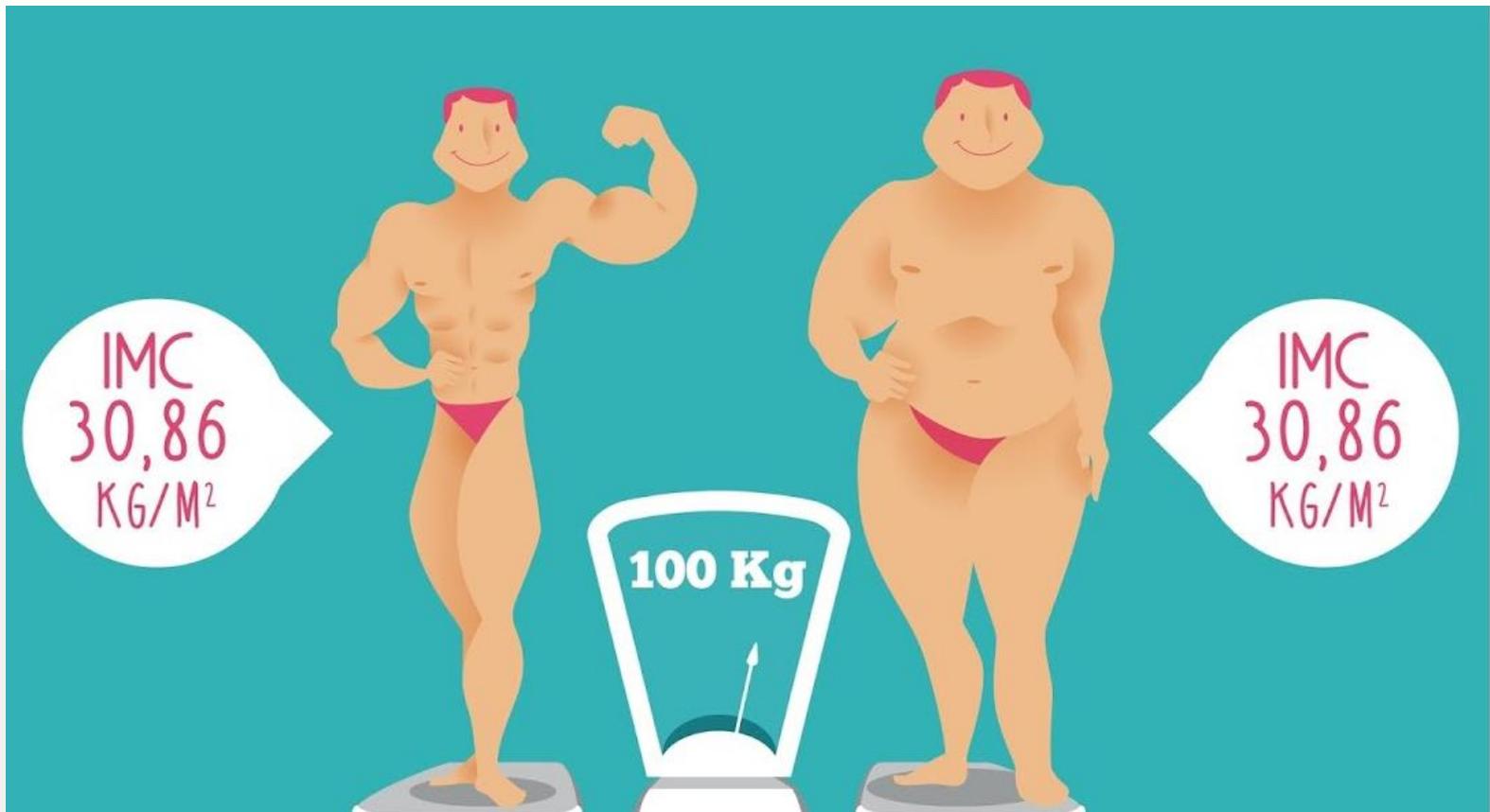
índice de massa corporal 2-20 anos



OBESIDADE > percentil 95
EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95

Crianças 2-20

Classificação	Percentil
Baixo peso	< 10
Eutrofia	15 - 85
Excesso de peso	85 - 95
Obesidade	> 97



Obesidade, grau I

Cálculo do peso ideal

- Peso = água corporal + massa muscular + osso + tecido adiposo
(variação ?)
(Crianças são mais sensíveis a alterações de peso)

Peso Ideal

- Peso de Referência
 - Peso médio ao qual está associado um menor risco de doença, menor mortalidade e morbidade.

FÓRMULA (M.L. INSURANCE + BUTHEAU)

$$\textit{peso de referência} = \frac{50 + 0,75(Ecm - 150) + 0,8 \left[(Ecm - 100) + \frac{I}{2} \right]}{2}$$

E cm= estatura em cm

I= idade (constante a partir dos 45 anos)

Sexo feminino: retirar 5% ao peso obtido

Peso Ideal

- Peso adequado
 - Percentagem da adequação do peso atual em relação ao peso de referência.

$$P.A. (\%) = \frac{\text{Peso atual (kg)}}{\text{Peso referência (kg)}} \times 100$$

Adequação do Peso (%)

≤ 70
70,1 – 80
80,1 – 90
90,1 – 110
110,1 – 120
> 120

Estado Nutricional

Desnutrição grave
Desnutrição moderada
Desnutrição leve
Eutrofia
Excesso de Peso
Obesidade

Cálculo Necessidades Energéticas

- Homem:
- $EER = 662 - (9,53 \times \text{idade [anos]}) + PA \times (15,91 \times \text{peso [kg]} + 539,6 \times \text{altura [m]})$
- Mulher:
- $EER = 354 - (6,91 \times \text{idade [anos]}) + PA \times (9,36 \times \text{peso [kg]} + 726 \times \text{altura [m]})$

PA = coeficiente de atividade física

PA = 1.00 (sedentário)

PA = 1.11 (pouco ativo)

PA = 1.25 (ativo)

PA = 1.48 (muito ativo)

Fórmula do *Food and Nutrition Board*