

ANTROPOMETRIA 5 – Il calcolo del Peso Ideale

Quante volte avete sentito dire, da persone non particolarmente in forma, le parole “*Ho le ossa grosse. Più di così non potrò mai dimagrire*” oppure “*Sono di naturale costituzione robusta*”. Tutto vero? Non proprio, perché le ossa del nostro corpo, in percentuale, non posso mai essere davvero così “grosse” da giustificare un sovrappeso perenne e la nostra costituzione, per quanto ciascuno di noi possa appartenere a diverse categorie (*normolineo, brevilineo o longilineo*) non è direttamente collegata al peso totale.

Ma esiste realmente un modo affidabile che ci consenta di calcolare con buona approssimazione il nostro **Peso Ideale**?

La letteratura scientifica in materia è contrastante e, spesso, gli studi effettuati sinora giungono a conclusioni che divergono apertamente fra loro.

Il mio consiglio è quello di *avvicinarsi ad essi con la dovuta cautela*, magari effettuando una media tra i diversi risultati ottenuti, ricordandosi al tempo stesso che il peso ideale non possiede mai un valore assoluto.

Possiamo davvero credere che tali formule siano applicabili indistintamente a un corridore puro, un nuotatore, un ciclista, un triatleta o persino ad un pesista? Certamente no, ma vedremo comunque nelle prossime righe quali sono gli strumenti fondamentali attualmente a nostra disposizione per poter effettuare una **stima del peso ideale**.

Iniziamo con tre formule semplici, che tengono in considerazione **altezza** e **genere** ai fini del calcolo finale, per poi vedere l'ultima formula, più completa e anche maggiormente affidabile:

1. Formula di Lorenz

- *Peso Ideale Uomo* = altezza in cm – 100 [(altezza in cm – 150) / 4]
- *Peso Ideale Donna* = altezza in cm – 100 [(altezza in cm – 150) / 2]

2. Formula di Wan Der Vael

- *Peso Ideale Uomo* = (altezza in cm – 150) X 0,75 + 50
- *Peso Ideale Donna* = (altezza in cm – 150) X 0,6 + 50

3. Formula di Harris & Benedict

- *Peso Ideale Uomo* = (altezza in m)² X 22,1
- *Peso Ideale Donna* = (altezza in m)² X 20,6

Se invece, oltre all'*altezza* e al *genere*, vogliamo utilizzare un parametro in più per calcolare il nostro peso ideale, sarà meglio affidarci alla **Formula di Lanzola**, che introduce anche la **circonferenza del polso** (utile, tra le altre cose, anche nella classificazione della costituzione corporea di ogni soggetto):

4. Formula di Lanzola

Uomo

- *Polso > 20 cm: Peso Ideale = 75 X altezza (in metri) – 58,5*
- *Polso 16-20 cm: Peso Ideale = 75 X altezza (in metri) – 63,5*
- *Polso < 16 cm: Peso Ideale = 75 X altezza (in metri) – 69*

Donna

- *Polso > 18 cm: Peso Ideale = 68 X altezza (in metri) – 51,5*
- *Polso 14-18 cm: Peso Ideale = 68 X altezza (in metri) – 58*
- *Polso < 14 cm: Peso Ideale = 68 X altezza (in metri) – 61*

In sintesi, tutte le formule appena viste, come già accennato poco prima, hanno sicuramente un grande limite, che è quello di non considerare prima di tutto l'*età* del soggetto, unitamente alla sua *massa muscolare*.

Ritengo quindi personalmente che possano essere utili quasi esclusivamente come *test* e che non possano pertanto essere assunte a modello imprescindibile di riferimento.

In sostanza, divertitevi a provare a calcolare il vostro peso ideale secondo le suddette formule, ma non sentitevi confusi se i risultati divergono fra loro anche sensibilmente!