

La alimentación: un concepto básico para la longevidad

El proceso involutivo humano aparece inexorablemente con el paso del tiempo; la vejez es el precio que debe pagarse por haber vivido. Las actuales tendencias anteponen la calidad de vida a su misma duración, y prefieren poner así vida a los años y no, simplemente, años a la vida. Para ello, prevenir y tratar las enfermedades causantes principales del envejecimiento y de la muerte, así como el seguir unas normas de estilo de vida, las más importantes de las cuales, están relacionadas con una dieta alimenticia idónea y la práctica adecuada de ejercicios físicos y actividades de diversa índole, son recomendaciones innegociables.

Por *Ruth Margalef Kriesten* y *MIGUEL MARGALEF ESTEVE*, FUNDADORA Y ASESOR, RESPECTIVAMENTE, DE BIOGRÜNDL

NECESIDADES NUTRICIONALES

Con la edad disminuyen las necesidades alimenticias; por una parte, debido a los procesos involutivos, con las consiguientes mermas del peso y volumen corporales; por la otra, la menor

movilidad y actividad, llevan a la ralentización de los procesos metabólicos. Por ello, a medida que avanza la edad, de forma natural se busca ingerir y se recomienda ingerir una menor cantidad de alimentos. Las personas entre los 70

y 90 años deberían disminuir en un 25% la ingesta calórica y ser más selectivos y con los componentes de su dieta.

Aunque el concepto de dieta fue ideado por los médicos helénicos de la escuela de Hipócrates, en



el siglo V a. de C., inicialmente englobaba las reglas alimenticias y otras referentes a la higiene personal, al ritmo del ejercicio e, incluso, al estado emocional. Dichas ideas estuvieron en vigor hasta el siglo XVI, en el que se inició el concepto moderno de dieta. En 1796, el alemán Hufeland (1762-1836) marca un hito, al publicar la obra “Macrobiótica o el arte de prolongar la vida humana”, que gozó de una gran difusión por toda Europa. Entre sus normas, destaca la importancia de la dietética y la psicoterapia, para la conservación de la salud. En los últimos decenios, el espectacular avance de la medicina ha propiciado la aparición de diversos sistemas

para la conservación de la salud y la prolongación de la vida útil.

Los progresos de la bioquímica han ayudado a comprender el papel de los diversos componentes activos de los alimentos, así como a valorar su importancia en cada función específica. Por otra parte, la salud y la longevidad dependen, asimismo, de los beneficios que reporta la práctica regular del ejercicio físico. De ahí, la proliferación actual de los deportes no competitivos, por parte de un número creciente de personas.

METABOLISMO CORPORAL

Antes de entrar de lleno en el estudio de la influencia de la alimentación sobre la salud y la longevidad, resulta interesante presentar unos

conceptos básicos generales sobre el metabolismo.

El conjunto de procesos que se desarrollan en el organismo para poder transformar el alimento que se ingiere y ejercer las funciones corporales, es lo que se denomina metabolismo total. Puede dividirse en varias partes que incluyen conceptos tales como: metabolismo basal, anabolismo y catabolismo.

El metabolismo basal es el número de calorías que gasta un individuo en reposo absoluto y en equilibrio térmico. Este factor es variable según la persona, pero se suele mantener constante en cada individuo si no se le somete a ningún tratamiento médico específico (generalmente hormonal); para una

Únete a nosotros
en Cosmatorium 2023
Barcelona, 18 -19 Octubre

LEHVOSS Iberia
STAND 154

We Make the Difference
in your Food Supplement

Descubre nuestras soluciones para la belleza desde el interior: OptiMSM®, Pomella® ¡y mucho más!

Estamos especializados en ingredientes científicamente probados, distribuidos por LEHVOSS Iberia a las industrias de complementos alimenticios y farmacéutica en España. Disponemos de una amplia gama de ingredientes que abarca numerosas aplicaciones para la salud, entre ellas, la **belleza desde el interior**.

Dos de nuestros ingredientes más exitosos son OptiMSM® y Pomella®. Las investigaciones sobre OptiMSM® demuestran cómo con sólo un gramo al día este ingrediente versátil y de alta calidad puede ayudar a mejorar las arrugas, la textura y la hidratación de la piel, además de contribuir al aspecto saludable del cabello y las uñas. Pomella®, está estandarizado en punicalaginas y polifenoles naturales de alta biodisponibilidad. El último estudio ha demostrado efectos positivos sobre la belleza de la piel y el microbioma cutáneo.

También disponemos de otras soluciones innovadoras. No dudes en ponerte en contacto con nosotros.

WEBAPP



persona normal representa unas 1.500 calorías. Es el parámetro indicativo de la energía necesaria para mantener y realizar los procesos bioquímicos de las células y tejidos, y de continuar las actividades del organismo en reposo total, lo que incluye la respiración, las contracciones del músculo cardíaco, la dinámica de la circulación y la actividad metabólica del riñón, hígado, páncreas y otras glándulas. La energía total necesaria para estos procesos básicos constituye, aproximadamente, el 50% del consumo total de energía.

El metabolismo basal depende de una serie de factores, entre los que cabe destacar: tamaño del cuerpo, edad, sexo, condiciones climatológicas, dieta, ejercicio físico, etc. El metabolismo basal se puede también desviar de los valores normales en diversos estados patológicos y, en algunos casos, su determinación se usa en medicina como método de diagnóstico.

La edad y el sexo afectan sensiblemente al metabolismo basal, siendo superiores los valores metabólicos en la infancia que en el estado adulto, y para una misma edad, son más elevados en los varones que en las hembras.

Anabolismo equivale a asimilación, es decir, es el proceso mediante el cual los materiales nutritivos se convierten en tejido vivo. Constituye la primera fase del metabolismo, la fase constructiva, en oposición a la última o catabolismo que es la destructiva. El catabolismo supone la transformación en energía de los materiales asimilados por los tejidos y almacenados en ellos.

COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS

Los componentes de los alimentos que ingerimos pueden agruparse en siete clases fundamentales, que son:

Agua

Se trata de un componente esencial en todo ser viviente. El ser humano necesita beber diariamente, como mínimo, 1 litro de agua, a fin de compensar las pérdidas que se producen a través del sudor, transpiración, respiración y excreciones. En condiciones normales, las necesidades de una persona adulta, se cifran entre 1,5 y 1,8 litros, que deben ingerirse en forma de agua, o bien con los alimentos que la contengan. El agua no aporta ninguna caloría.

Hidratos de carbono

En términos generales, los hidratos de carbono son usados como combustible; a partir de ellos sin embargo, el cuerpo puede sintetizar grasas. Al metabolizarse en el cuerpo, aportan 4 calorías por gramo. Se originan normalmente en las plantas y están compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Según su complejidad, los hidratos de carbono se dividen en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Los primeros se denominan, asimismo, azúcares simples y los más frecuentes son glucosa, fructosa y galactosa. En el proceso digestivo no sufren ninguna transformación, siendo absorbidos directamente.

Los disacáridos están formados por dos moléculas de monosacáridos. Los más corrientes son la sacarosa o azúcar ordinario, la lactosa o azúcar de leche y la maltosa o

azúcar de malta. En la digestión son desdoblados en sus respectivos monosacáridos. Así la sacarosa, se descompone en glucosa y fructosa; la lactosa en glucosa y galactosa; la maltosa en dos moléculas de glucosa.

Los polisacáridos están compuestos de un número elevado de monosacáridos, generalmente de una sola clase. Los más corrientes son: almidón, glucógeno y celulosa. El primero se halla abundantemente repartido en cereales, tubérculos y raíces. Los fermentos digestivos lo desdoblan en glucosa. El glucógeno es el único almidón de origen animal que se conoce. Se forma mediante la unión de muchas moléculas de glucosa y suele acumularse en el hígado y los músculos. El organismo recurre al glucógeno cuando necesita glucosa y en aquel momento no le es proporcionada por los alimentos. La celulosa es otro polisacárido que desempeña en las plantas las funciones de sostén. El ser humano no tiene fermentos digestivos para desdoblar la celulosa por lo que no puede ser asimilada, pero resulta muy útil, pues da al intestino un mayor contenido de residuos, lo que mejora la digestión y facilita la normal evacuación.

Lípidos

Con el nombre de lípidos se designa un grupo muy heterogéneo de compuestos que tiene la propiedad común de ser insolubles en el agua y muy solubles en los disolventes orgánicos (éter, cloroformo, bencol). Muchas veces se identifica la denominación de lípidos con las grasas, aunque, en realidad, éstas son simplemente una clase de aquéllos. Generalmente se usan

como material de reserva que se quema cuando el cuerpo lo necesita. Producen 9 calorías por gramo.

La clasificación más aceptada en la actualidad para los lípidos, los divide en dos grupos: simples y compuestos.

1. Lípidos simples: están formados por la combinación de glicerina con diversos ácidos grasos (principalmente oleico, esteárico, palmítico, linoleico y linolénico). Conocidos también como triglicéridos o grasas, son los más usados en la alimentación humana.

En este mismo grupo cabe encasillar, asimismo, a las ceras que son ésteres de ácidos grasos con alcoholes grasos. Si el

alcohol es un esteroil (colesterol, fitosterol, sitosterol, ergosterol), estas ceras tienen una gran importancia en los procesos metabólicos.

Los ácidos grasos pueden ser saturados, es decir, que no contienen enlaces dobles; o sea tienen todo el hidrógeno posible; y los insaturados que, por contra, tienen enlaces dobles y pueden fijar hidrógeno. Los primeros abundan en las grasas animales y los segundos, en cambio, en las vegetales. Entre éstos hay dos que el organismo no puede sintetizar, los llamados ácidos grasos esenciales: lenoleico y linolénico que son

poliinsaturados, y junto con el ácido araquidónico, forman la denominada vitamina F.

Una correcta dieta alimenticia debe contener ácidos grasos esenciales por lo que se preferirán los aceites vegetales sobre los de procedencia animal, al ser éstos mucho más saturados. Aunque en las dos últimas décadas, los dietistas preconizaban la ingesta de aceites muy insaturados, la tendencia actual parece apuntar hacia los de una insaturación media, entre los que el más adecuado es, sin duda, el de oliva.

Un alcohol que forma parte de los lípidos, como se

Una nueva era de funcionalidad

con BergaCare AquaLipids

BergaCare AquaLipids son pequeñas gotas sólidas de lípidos dispersas en agua, que constituyen una mezcla homogénea de lípidos sólidos y aceites activos. Gracias al especial proceso de producción, los aceites naturales son dispersables en agua y por ello fáciles de trabajar en una variedad de aplicaciones como sueros en base agua, fluidos, tónicos y emulsiones O/W.

Descubra nuestra gama de productos:

BergaCare AquaLipids Cassis BR

→ Blackcurrant Seed Oil and Rosehip Seed Oil

BergaCare AquaLipids Punica PS

→ Pomegranate Seed Oil and Sea Buckthorn Oil

BergaCare AquaLipids Melon BK

→ Kalahari Melon Seed Oil and Bulbine Frutescens Leaf Juice

BergaCare AquaLipids Bisabolol AR

→ Bisabolol and Rice Bran Oil

Distribuidor oficial
en España y Portugal:

OXI•MED
EXPRES

Para más información,
visite nuestra web



Berg+Schmidt
Functional Lipids

BSB Innovation Award®
Cosmetics 2023
1. Prize Category Most Innovative Raw Material

'SI EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA RESULTA DE CAPITAL IMPORTANCIA LA ALIMENTACIÓN PARA MANTENER UNA BUENA SALUD, ES OBVIO QUE AL ENTRAR EN LA ANCIANIDAD, LA DIETA DEBE CUIDARSE AL MÁXIMO'

acaba de citar, es el colesterol. Es un componente de muchas materias lipídicas animales que resultan indispensables para el organismo; se encuentra en el sistema nervioso, la sangre y la bilis. Es el precursor de las sales biliares en el hígado y probablemente de ciertas hormonas, como las sexuales. El colesterol o derivados del mismo, presentes en la piel, son convertidos mediante exposición a la luz solar o a los rayos ultravioletas, en vitamina D.

El colesterol se sintetiza en el hígado a partir de otras materias. Otra fuente, es el llamado colesterol exógeno, proporcionado por los alimentos de origen animal. La alimentación mixta corriente proporciona de medio gramo a gramo y medio de colesterol, y la bilis, unos 2 g adicionales. De esta cantidad, el organismo tan sólo absorbe un gramo y medio aproximadamente; el resto necesita ser eliminado.

El colesterol puede hallarse en el organismo en dos formas: la libre y la esterificada. En su forma de alcohol libre, se asocia a las lipoproteínas y así circula por el torrente sanguíneo. Si las lipoproteínas son de alto peso molecular, constituyen la denominada HDL (*high density lipoprotein*), que es la forma no inductora de ateromas y otros obstáculos en venas y arterias. Si los es, en cambio, la asociada

a proteínas de bajo peso molecular la LDL (*low density lipoprotein*), responsable principal, de las dolencias circulatorias.

2. Lípidos compuestos: Son ésteres de ácidos grasos con un alcohol en cuya composición entran asimismo otros grupos. Así, por ejemplo, reciben el nombre de fosfolípidos los que contienen en su estructura ácido fosfórico. El más ampliamente distribuido y conocido de los fosfolípidos, es la lecitina. Es muy útil como emulsionante de las otras grasas por lo que se usa para eliminar excesos de colesterol y sus ésteres.

Otro apartado, dentro de este grupo, son los glucolípidos o cerebrósidos, que se distinguen por tener en su molécula un hidrato de carbono. Se encuentran en el cerebro y otras partes del sistema nervioso. Asimismo, pertenecen a este grupo, los lipoproteicos, que como su nombre indica están formados por la combinación de lípidos con proteínas.

Proteínas

Las proteínas están constituidas por aminoácidos que forman largas cadenas mediante la unión entre los grupos carboxílicos ácidos con los grupos amínicos básicos. El número de aminoácidos diversos contenidos en una proteína puede estar entre unos pocos y 25.

De estos 25 aminoácidos, hay dos que no se conoce con seguridad

si existen en las proteínas naturales; son el ácido hidroxiglutámico y la ornitina.

Desde el punto de vista de la alimentación, las proteínas proporcionan 4 calorías por gramo. Se ha de destacar el hecho de que mientras las plantas pueden producir sus aminoácidos a partir de otros elementos más sencillos, los animales necesitan obtener los suyos de las proteínas contenidas en los alimentos que ingieren. El organismo de los animales es capaz de producir ciertos aminoácidos a partir de otros que obtiene de los alimentos. Pero los hay que no pueden producir y deben ser suministrados por los alimentos ingeridos. En la especie humana hay diez, que se conocen como "esenciales":

- Treonina
- Lisina
- Valina
- Metionina
- Leucina
- Fenilalanina
- Isoleucina
- Triptófano
- Arginina
- Histidina

La histidina y arginina sólo son "esenciales" en los niños, pero no en las personas adultas.

Las proteínas que contienen adecuada cantidad de todos los aminoácidos esenciales y son capaces de mantener el crecimiento en el niño y de sostener la vida, cuando se toman como única fuente proteica, se llaman proteínas completas. Pertenecen a este grupo, las proteínas

de la leche (y también las de sus derivados comunes, como quesos, cuajada, yogur, etc.), del huevo, de las diversas carnes, la proteína del germen del trigo y, algunas contenidas en la soja y en ciertos cereales.

Minerales

En condiciones normales, hay en nuestro organismo cerca de treinta elementos químicos distintos, de los cuales, tan sólo catorce parecen indispensables. De entre ellos, el carbono, el hidrógeno, el oxígeno y el nitrógeno constituyen juntos, aproximadamente, el 96% del peso; pero ello no quiere decir que los demás minerales, aunque en pequeñas proporciones, no ejerzan

Elementos	Porcentaje	Elementos	Porcentaje
Oxígeno	65	Sodio	0,15
Carbono	18	Cloro	0,15
Hidrógeno	10	Magnesio	0,05
Nitrógeno	3	Hierro	0,004
Calcio	1,5 – 2,2	Manganeso	0,0003
Fósforo	0,8 – 1,2	Cobre	0,00015
Potasio	0,35	Yodo	0,00004
Azufre	0,25		

una función muy importante sobre el organismo. Son los llamados “oligoelementos”. Los porcentajes de ellos son los que figuran en el cuadro bajo estas líneas.

Vitaminas

Las vitaminas pueden definirse como una serie de sustancias de muy diversa composición química que se

encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Su aportación calórica es nula. Su acción principal se puede definir como la de actuar como catalizadores y activadores de los procesos bioquímicos.

Las vitaminas se clasifican, según su solubilidad, en acuosolubles y

Tecal, desde 1977 suministrando especialidades para la industria cosmética.

- Principios activos naturales de eficacia probada.
- Alternativas conservantes a base de glicoles.
- Hidrolatos sin conservantes con una larga vida útil.
- Texturizantes naturales.
- Ácido hialurónico de distintos pesos moleculares.
- Aceites y microemulsiones de Astaxantina.
- Activos postbióticos derivados de fermentación.
- Aceites y Mantecas.
- Extractos vegetales.
- Insaponificables vegetales.
- Aditivos, emolientes, emulsionantes y tensioactivos.
- Kits de ensayo in vitro para detectar la irritación y la corrosión ocular y cutánea de los productos cosméticos.



TECAL / S.A.
QUÍMICA

cosmetica@tecalquimica.com T: (34) 93 200 95 33 www.tecalquimica.com

liposolubles. Entre las primeras cabe destacar las del complejo B (B1, B2, B6 y B12), la C y PP. Entre las liposolubles, las vitaminas A, D, E, F y K.

Hay vitaminas esenciales de las que debe tomarse una cantidad determinada de promedio al día.

Las siguientes indicaciones corresponden al aporte diario aconsejado farmacológicamente para una persona adulta sana. En ciertas enfermedades, hay que aumentar el aporte de alguna de ellas.

- Vitamina A: 0,9 mg
- Vitamina B1: 1,3 mg
- Vitamina B2: 1,6 mg
- Vitamina B6: 1,7 mg
- Vitamina B12: 1,7 mg
- Vitamina C: 75 mg
- Vitamina D: 0,005 mg
- Vitamina E: 12 mg
- Vitamina K: 1,5 mg
- Ácido fólico: 0,16 mg
- Niacina: 16 mg
- Ácido pantoténico: 8 mg

Las necesidades diarias de vitamina H (biotina) son bajas y actualmente todavía no se han definido pero se supone que están entre 0,2 – 0,3 mg para una persona adulta y sana.

Una alimentación variada, compuesta principalmente de productos frescos, suele bastar para cubrir estas necesidades.

En contra de las viejas y obsoletas teorías, hoy en día se sabe que una sobredosis de vitaminas puede perjudicar la salud. Este problema se refiere muy particularmente a la toma de vitaminas liposolubles en

forma de concentrados. Hay que ceñirse a la posología que se indica en el prospecto de cada producto y, bajo ningún concepto, se debe tomar vitaminas durante largos períodos de tiempo sin prescripción médica.

Materias fibrosas

Estas materias no son digeribles, por lo que su aporte calórico es nulo, pero desempeñan una misión útil, pues dan a los intestinos un mayor contenido de residuos, lo que se traduce en una mejora de la digestión y facilita la normal evacuación. La mayor cantidad de fibra la aporta la celulosa.

LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Si en todas las etapas de la vida resulta de capital importancia la alimentación para mantener una buena salud, es obvio que al entrar en la ancianidad, la dieta debe cuidarse al máximo. Hay cuatro leyes que trazan los principios de una alimentación correcta en todas las edades, pero que adquieren un significado decisivo al alcanzar las etapas involutivas de la vida.

1. Ley de cantidad: La cantidad de alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo, a fin de mantener su peso normal. En líneas generales, el costo calórico del peso corporal viene reflejado por la siguiente fórmula:
2. Ley de calidad: El régimen alimentario debe ser completo, a fin de poder proporcionar al organismo todas las sustancias que lo integren o que éste necesite para su funcionamiento. Contendrá, pues: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas, agua y fibras.

Energía suministrada por los alimentos = Energía eliminada ± Energía acumulada

En el caso positivo, el individuo engorda, pues acumula energía en forma de tejido adiposo; mientras que en el negativo, adelgaza al consumir calorías de reserva.

Por tanto, puede decirse que la persona que presenta un cuadro de obesidad, come y bebe demasiado, lo cual no quiere decir necesariamente que coma y beba mucho. La ecuación anteriormente expresada se desplazará hacia un valor positivo o negativo en razón directa a la energía eliminada o lo que es lo mismo, al consumo de su organismo.

Experiencias en individuos sometidos a idénticas condiciones experimentales (alimentación, tiempo, lugar, etc.) demuestran que el consumo en calorías varía de un individuo a otro, dependiendo de la edad, sexo, constitución, estado de salud y trabajo que realice.



3. Ley de armonía: Las cantidades de los diversos principios alimentarios deberán conservar entre sí unas proporciones adecuadas.

Esta ley no suele cumplirse con los hábitos alimenticios actuales de las naciones desarrolladas. En primer lugar, porque se ingieren demasiados hidratos de carbono en forma de azúcar refinado, en detrimento del almidón procedente de los cereales. Este hecho plantea problemas médicos, el más importante de los cuales, conduce a afecciones endocrinas del páncreas; es decir, a la diabetes. El azúcar ingerido pasa rápidamente a la



sangre, precisando una secreción continua de insulina para su metabolización; lo que produce una hiperfunción del páncreas. Además, un alto consumo de azúcar, es causa importante en el deterioro de la dentadura y

en la aparición de la obesidad: el azúcar no quemado para reportar energía, se convierte en grasas que se van almacenando en el tejido adiposo.

En segundo lugar, al consumirse preferentemente

PROSPECTOS FARMACÉUTICOS, COSMÉTICOS, MARKETING Y TODO TIPO DE IMPRESOS



Calidad Certificada



CONFIE EN NOSOTROS

alimentos refinados, hay un claro déficit en aquellos hidratos de carbono no digeribles por el organismo, en especial de

celulosa, que constituye la fibra. Si la dieta no contiene suficiente cantidad de fibra, el tránsito intestinal se hace

más lento, apareciendo, como consecuencia, el molesto e insano estreñimiento.

Por otra parte, se ingiere demasiada cantidad de grasas; y lo que es aún peor, de origen animal, es decir, saturadas, en detrimento de los aceites vegetales, mucho más insaturados. Debe preferirse, por tanto, la dieta típica mediterránea, basada en el aceite de oliva, y no en la mantequilla y margarina.

Finalmente, en las sociedades desarrolladas se toman demasiadas proteínas, aproximadamente el doble de las necesarias. Las correctas normas dietéticas aconsejan una ingesta que no sobrepase, por día, 1 gramo por kilogramo de peso corporal. Los regímenes hiperproteicos conducen a una serie de trastornos metabólicos que se manifiestan en la archiconocida gota, las enfermedades articulares y otras diversas dolencias orgánicas.

4. Ley de adecuación: La alimentación de cada ser está supeditada a las necesidades propias del mismo. Así, por ejemplo, el régimen deberá adecuarse a la edad (niño, anciano); estado fisiológico (gestación, lactancia); al estado de su aparato digestivo, cardíaco o renal; obesidad o desnutrición, etc.

EL CONCEPTO DE PESO IDEAL

Tras repasar las normas para una alimentación correcta y tendentes a la conservación de la salud y consecución del peso adecuado, cabría preguntar: ¿cuál debe ser el

Edad	Estatura en metros																	
	1,52	1,55	1,57	1,60	1,62	1,65	1,67	1,70	1,72	1,75	1,77	1,80	1,82	1,85	1,87	1,90	1,92	
19	48,6	49,9	51,3	52,7	54,5	56,3	58,1	59,9	61,7	63,5	65,3	68,1	70,3	72,6	74,9	77,1	79,4	
20	49,5	50,8	52,2	53,6	55,4	57,2	59,0	60,8	62,6	64,4	66,3	68,5	70,8	73,1	75,3	77,6	79,9	
21	49,9	51,3	52,7	54,5	56,3	58,1	59,9	61,3	63,1	64,9	66,7	69,0	71,3	73,5	75,8	78,1	80,3	
22	50,4	51,7	53,1	54,9	56,8	58,6	59,9	61,7	63,5	65,4	67,2	69,4	71,7	74,0	76,2	78,5	80,8	
23	50,8	52,2	53,6	55,4	57,2	59,0	60,4	62,2	64,0	65,8	67,6	69,9	72,2	74,9	77,0	79,4	81,7	
24	51,3	52,7	54,0	55,8	57,6	59,5	60,8	62,2	64,4	66,3	68,1	70,3	73,1	75,8	78,1	80,3	82,6	
25	51,7	52,7	54,0	55,8	57,6	59,5	61,3	63,1	64,9	66,7	69,0	71,3	74,0	76,7	79,0	81,2	83,5	
26	52,2	53,1	54,5	56,3	58,1	59,9	61,7	63,5	65,4	67,2	69,4	71,7	74,4	77,1	79,9	82,1	84,4	
27	52,7	53,6	54,9	56,3	58,1	59,9	61,7	63,5	65,4	67,2	69,4	72,2	74,9	77,6	80,3	82,6	84,9	
28	53,1	54,0	55,4	56,7	58,6	60,4	62,2	64,0	65,8	67,6	69,9	72,6	75,3	78,1	80,8	83,0	85,3	
29	53,6	54,5	55,8	57,2	59,0	60,8	62,6	64,4	66,3	68,1	70,3	73,1	75,8	78,5	81,2	83,5	85,8	
30	53,6	54,5	55,8	57,2	59,0	60,8	62,6	64,4	66,3	68,5	70,8	73,5	76,2	79,0	81,7	84,4	86,7	
31	54,0	54,9	56,3	57,6	59,5	61,3	63,1	64,9	66,7	69,0	71,3	74,0	76,7	79,4	82,1	84,9	87,1	
32	54,0	54,9	56,3	57,6	59,5	61,3	63,1	65,4	67,2	69,4	71,7	74,4	77,1	79,9	82,6	85,3	87,6	
33	54,0	54,9	56,3	57,6	59,5	61,3	63,1	65,4	67,6	69,9	72,2	74,9	77,6	80,3	83,0	85,8	88,0	
34	54,5	55,4	56,7	58,1	59,9	61,7	63,5	65,8	68,1	70,3	72,6	75,3	78,1	80,8	83,5	86,2	88,9	
35	54,5	55,4	56,7	58,1	59,9	61,7	63,5	65,8	68,1	70,3	72,6	75,3	78,1	81,2	84,0	86,7	89,4	
36	54,9	55,8	57,2	58,6	60,4	62,2	64,0	66,3	68,5	70,8	73,1	75,8	78,5	81,7	84,4	87,1	89,8	
37	54,9	55,8	57,2	59,0	60,8	62,6	64,4	66,7	69,0	71,3	73,5	76,2	79,0	82,1	84,9	87,6	90,3	
38	55,4	56,3	57,6	59,0	60,8	62,6	64,4	66,7	69,0	71,3	74,0	76,7	79,4	82,6	85,3	88,0	90,8	
39	55,4	56,3	57,6	59,0	60,8	62,6	64,4	66,7	69,0	71,3	74,0	76,7	79,4	82,6	85,8	88,5	91,9	
40	55,8	56,7	58,1	59,5	61,3	63,1	64,9	67,2	69,4	71,7	74,4	77,1	79,9	83,0	86,2	88,9	91,9	
41	55,8	56,7	58,1	59,5	61,3	63,1	64,9	67,2	69,4	72,0	74,4	77,1	79,9	83,0	86,2	89,4	92,1	
42-43	56,3	57,2	58,6	59,9	61,7	63,5	65,4	67,6	69,9	72,2	74,9	77,6	80,3	83,5	86,7	89,8	92,6	
44-45	56,7	57,6	59,0	60,4	62,1	64,0	65,8	68,1	70,3	72,6	75,3	78,1	80,8	84,0	87,1	90,3	93,0	
46	57,2	58,1	59,5	60,8	62,6	64,4	66,3	68,5	70,8	73,1	75,8	78,5	81,2	84,4	87,6	90,8	93,5	
47-50	57,2	58,1	59,5	60,8	62,6	64,4	66,3	68,5	70,8	73,1	75,8	78,5	81,7	84,9	88,0	91,2	93,9	
51-53	57,6	58,6	59,9	61,3	63,1	64,9	66,7	69,0	71,3	73,5	76,2	79,0	82,1	85,3	88,5	91,7	94,4	
+53	57,6	58,6	59,9	61,3	63,1	64,9	67,2	69,4	71,7	74,0	76,2	79,0	82,1	85,3	88,5	91,7	94,8	

Tabla 1. Pesos ideales para el hombre empleados por compañías de seguros para calcular los baremos de riesgo.

Edad	Estatura en metros																	
	1,38	1,41	1,44	1,46	1,49	1,51	1,54	1,56	1,59	1,61	1,64	1,66	1,69	1,71	1,74	1,76	1,79	
19	44,9	45,8	46,7	47,6	48,5	49,4	50,8	52,2	53,5	54,9	56,7	58,5	60,3	61,7	63,5	65,8	67,6	
20	45,4	46,2	47,1	48,0	49,0	50,0	51,3	52,6	53,9	55,3	57,1	59,0	60,8	62,1	63,9	65,8	68,0	
21	45,8	46,7	47,6	48,5	49,4	50,0	51,7	53,0	54,4	55,8	57,6	59,4	61,2	62,6	64,4	66,2	68,0	
22	45,8	46,7	47,6	48,5	49,4	50,3	51,7	53,0	54,4	55,8	57,6	59,4	61,2	63,0	64,8	66,7	68,5	
23	46,2	47,1	48,0	49,0	50,0	50,8	52,2	53,5	54,9	56,2	58,0	59,9	61,7	63,5	65,3	66,7	68,5	
24-25	46,7	47,6	48,5	49,4	50,3	51,3	52,2	53,5	54,9	56,2	58,0	59,9	61,7	63,5	65,3	67,1	68,9	
26-27	47,1	48,0	49,0	50,0	50,8	51,7	52,6	53,9	55,3	56,7	58,5	60,3	62,1	63,9	65,8	67,6	69,4	
28-29	47,6	48,5	49,4	50,3	51,3	52,2	53,0	54,4	56,2	57,6	59,4	61,2	63,0	64,8	66,7	68,0	69,8	
30	48,0	49,0	50,0	50,8	51,7	52,6	53,5	54,9	56,7	58,0	59,9	61,7	63,5	65,3	67,1	68,5	70,3	
31	48,5	49,4	50,3	51,3	52,2	53,0	53,9	55,3	57,1	58,5	60,3	62,1	63,9	65,8	67,1	68,5	70,3	
32	48,5	49,4	50,3	51,3	52,2	53,0	53,9	55,3	57,1	59,0	60,8	62,6	64,4	66,2	67,6	68,9	70,8	
33	49,0	50,0	50,8	51,7	52,6	53,5	54,4	55,8	57,6	59,4	61,2	63,0	64,8	66,7	68,0	69,4	70,8	
34-35	49,4	50,3	51,3	52,2	53,0	53,9	54,9	56,2	58,0	59,9	61,7	63,5	65,3	67,1	68,5	69,8	71,2	
36	50,0	50,8	51,7	52,6	53,5	54,4	55,3	56,7	58,5	60,3	62,1	63,9	65,8	67,6	68,9	70,3	71,7	
37	50,0	50,8	51,7	52,6	53,5	54,4	55,8	57,1	59,0	60,8	62,6	64,4	66,2	68,0	69,4	70,8	72,1	
38	50,3	51,3	52,2	53,0	53,9	54,9	56,2	57,6	59,4	61,2	63,0	64,8	66,7	68,5	69,8	71,2	72,6	
39	50,8	51,7	52,6	53,5	54,4	55,3	56,7	58,0	59,9	61,7	63,5	65,3	67,1	68,9	70,3	71,7	73,0	
40	51,3	52,2	53,0	53,9	54,9	55,8	57,1	58,5	59,9	61,7	63,5	65,3	67,1	68,9	70,3	71,7	73,0	
41	51,7	52,6	53,5	54,5	55,3	56,2	57,6	59,0	60,3	62,1	63,9	65,8	67,6	69,4	70,8	72,1	73,5	
42	51,7	52,6	53,5	54,5	55,3	56,2	57,6	59,0	60,3	62,1	63,9	65,8	67,6	69,4	70,8	72,6	73,9	
43	52,2	53,0	53,9	54,9	55,8	56,7	58,0	59,4	60,8	62,6	64,4	66,2	68,0	69,8	71,2	73,0	74,4	
44-45	52,6	53,5	54,4	55,3	56,2	57,1	58,5	59,9	61,2	63,0	64,8	66,7	68,5	70,3	71,7	73,5	74,8	
46	53,0	53,9	54,9	55,8	56,7	57,6	58,9	60,3	61,7	63,5	65,3	67,1	68,9	70,8	72,1	73,9	75,3	
47	53,0	53,9	54,9	55,8	56,7	57,6	59,0	60,3	61,7	63,5	65,8	67,6	69,4	71,2	72,6	74,4	75,7	
48	53,5	54,4	55,3	56,2	57,1	58,0	59,4	60,8	62,1	63,9	66,2	68,0	69,8	71,7	73,0	74,8	76,2	
49	53,5	54,4	55,3	56,2	57,1	58,0	59,4	60,8	62,1	63,9	66,2	68,0	70,3	72,1	73,5	75,3	76,6	
50	53,9	54,9	55,8	56,7	57,6	58,5	59,9	61,2	62,6	64,4	66,2	68,0	70,3	72,1	73,9	75,7	77,1	
+50	53,9	54,9	55,8	56,7	57,6	58,5	59,9	61,2	62,6	64,4	66,2	68,5	70,8	72,6	74,4	76,2	77,6	

Tabla 2. Pesos ideales para la mujer empleados por compañías de seguros para calcular los baremos de riesgo.

peso ideal para cada persona? Hasta la fecha, se han presentado una serie de métodos que, mediante fórmulas más o menos sencillas, facilitan su cálculo. La más conocida de ellas es aquella que supone que el peso ideal viene representado mediante la expresión en kilos de los centímetros en que se sobrepasa el metro de altura. Así, para una persona de 1,70 metros, el peso ideal sería de 70 kilos. Para unas variaciones entre 5%, se introduce el concepto de peso normal o tolerable.

Naturalmente, esta fórmula no hace referencia al sexo, edad o complexión, por lo que a partir de ella, y teniendo en cuenta dichos parámetros, se han confeccionado varias tablas, mediante datos estadísticos, que dan los pesos



ideales para cada tipo de persona, de manera que respondan a las exigencias corporales y planteen los mínimos

problemas cardiovasculares, de estática o articulares, proporcionando el mejor estado de salud 🌿

biogründl

imperfect nature

info@biogrundl.es

biogrundl.es



UPCYCLING PROJECT

VegCycle

by biogründl

