



- BMI - body max index

- BRUXISMO

BMI

L'indice di massa corporea (IMC) o indice di Quetelet (noto anche con il suo acronimo inglese: BMI - Body Mass Index) è un numero che deriva dal rapporto tra il peso di un soggetto (espresso in kg) e la sua altezza (espressa in metri) elevata al quadrato. Per calcolare il proprio IMC la formula da utilizzare è quindi la seguente: $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altezza (m)}^2$.

Peso (Kg)

	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.6	24.2	24.9

Magrezza
 Regolare
 Sovrappeso
 Obeso

Il calcolo dell'IMC è un metodo valido per valutare la percentuale dei soggetti sovrappeso e obesi nella popolazione generale, in quanto il calcolo è semplice, richiede soltanto altezza e peso, ed è facile da eseguire da parte di tutti, personale medico e non. L'uso dell'IMC consente alla gente comune di comparare il proprio peso con quello della popolazione generale. Per questo, l'IMC viene

utilizzato da molti medici specialisti come mezzo di screening volto a individuare categorie di soggetti sovrappeso od obese, a maggior rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e problemi di salute legati al peso. Va d'altro canto sottolineato che questo valore non consente di fare una vera e propria diagnosi, la quale invece si avvale di altri elementi come fattori genetici, alimentazione, condizioni sanitarie e di vita.

BRUXISMO

Il bruxismo si può definire una situazione d'iperattività muscolare cui consegue un serramento o un digrignamento dei denti. Serrare i denti significa stringerli fortemente in massima intercuspidação, cioè quando si ha il contatto tra tutti i denti (durante il serramento non c'è movimento delle arcate dentali). Digrignare i denti, invece, significa sfregare tra loro le superfici masticatorie (occlusali) nei movimenti di lateralità, di protrusione (tragitto che la mandibola effettua quando gli incisivi inferiori si spostano dalla posizione di chiusura fino a raggiungere il contatto con gli incisivi superiori) o durante movimenti misti delle arcate dentali. Il serramento non fa rumore, mentre il digrignamento determina un caratteristico rumore.



Il bruxismo può verificarsi sia di giorno che di notte, in questo ultimo caso è inconscio. Importantissimo è il ruolo giocato dalla tensione emotiva della persona che ne soffre: il bruxismo e il serramento, infatti, rappresentano un modo per scaricare l'energia nervosa accumulata attraverso gli stress

Il bruxismo può causare problemi muscolari, articolari, parodontali, abrasione dei denti o un'associazione tra gli stessi. Dall'attento esame dei sintomi descritti, dall'anamnesi accurata e dal riscontro di una tensione eccessiva si può effettuare la diagnosi di bruxismo.