ON ES LOCALITZA EL GREIX

L'excés de greix es localitza sobretot a la cintura. És més freqüent en homes que en dones, i és la forma d'obesitat més perillosa, ja que tendeix a complicar-se amb diabetis, hipertensió arterial i nivells elevats de colesterol. Per estimar el greix abdominal s'utilitza la mesura de la circumferència de la cintura (CC) i l'índex de maluc/cintura (ICC).

* La CC es mesura amb una cinta mètrica, per sota de l'última costella flotant, dret i en acabar una expiració normal.
* L'ICC es calcula dividint la circumferència de la cintura entre el perímetre del maluc a nivell de glutis.

 ICC= Cintura (En Cm)/Maluc (En Cm)

Per exemple, una persona que té 105 centímetres de cintura i 98 centímetres de maluc té un ICC:

1,07 Cm= 105/98

Els valors màxims considerats normals són:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sexe | ICC Màxim | CC Màxim |
| Homes | 1 | 102 cm |
| Dones | 0’90 | 88 cm |

 Dones 0'90 88 cm