



avva



É um indicador antropométrico usado para avaliar a distribuição de gordura corporal, particularmente a gordura abdominal, que está associada a riscos aumentados de doenças cardiovasculares e metabólicas, como diabetes e hipertensão.

O índice de conicidade é uma maneira eficaz de avaliar o risco de problemas de saúde relacionados à gordura visceral, mesmo em pessoas que não são obesas pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Isso ocorre porque o IMC mede apenas a relação entre peso e altura, sem considerar onde a gordura está localizada, enquanto o índice de conicidade foca na gordura abdominal.

Para calcular o índice de conicidade, foram utilizadas as medidas do peso, altura e circunferência da cintura, estabelecido por Valdez, mediante a seguinte equação matemática:

$$\text{Índice } C = \frac{\text{Circunferência da cintura (m)}}{0.109 \times \sqrt{\frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Estatura (m)}}}}$$

O índice de conicidade quantifica o formato do corpo humano, especialmente no tronco.

Ele é útil para identificar se a distribuição de gordura é mais concentrada no abdômen, que é considerada mais prejudicial à saúde.

Valores mais altos do índice de conicidade indicam uma maior concentração de gordura abdominal, que é associada a um maior risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.

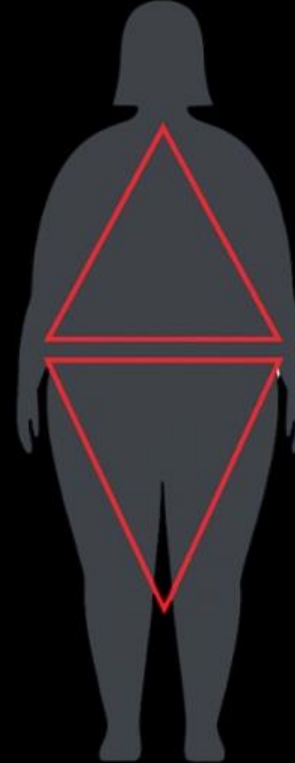
Valores mais baixos indicam uma distribuição de gordura mais equilibrada pelo corpo, o que pode estar associado a menores riscos de saúde.



Bicôncavo



Cilíndrico



Bicônico

HOMENS

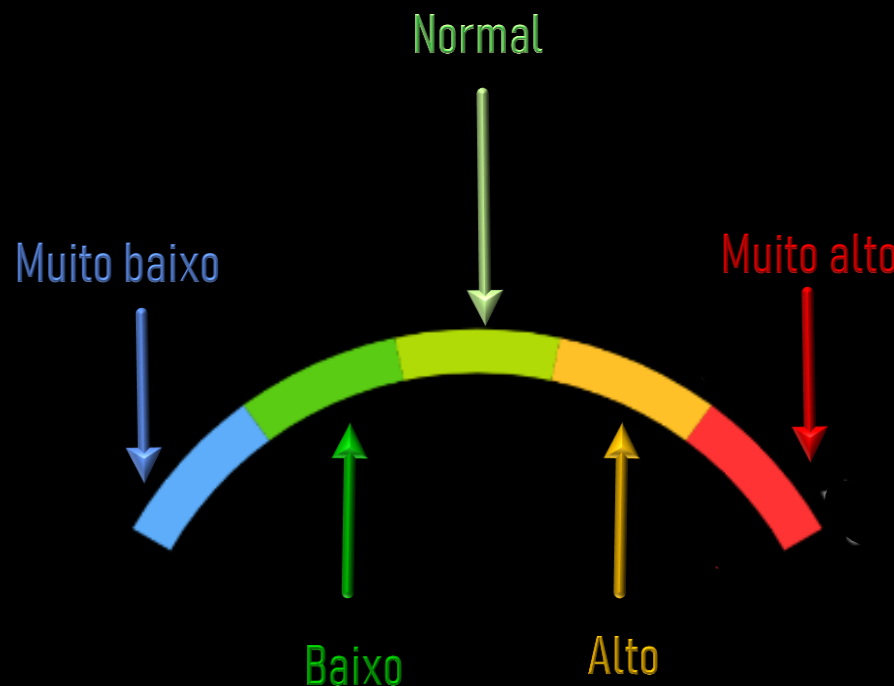
Acima de 1.32: Risco muito alto

Entre 1.25 e 1.32: Risco alto

Entre 1.18 e 1.25: Risco normal

Entre 1.12 e 1.18: Risco baixo

Abaixo de 1.12: Risco muito baixo



MULHERES

Acima de 1.30: Risco muito alto

Entre 1.24 e 1.30: Risco alto

Entre 1.18 e 1.24: Risco normal

Entre 1.12 e 1.18: Risco baixo

Abaixo de 1.12: Risco muito baixo