

El índice cintura cadera. Revisión.

Autores: Polo Portes, Carlos Eduardo y Del Castillo Campos, María Jesús.
Especialistas en Medicina Deportiva

El índice cintura-cadera (IC-C) es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intraabdominal. Matemáticamente es una relación para dividir el perímetro de la cintura entre el de la cadera.

Existen dos tipos de obesidad según el patrón de distribución de grasa corporal: androide y ginecoide; al primer tipo se le llama obesidad intrabdominal o visceral y al segundo extrabdominal o subcutáneo y para cuantificarla se ha visto que una medida antropométrica como el índice cintura/cadera se correlaciona bien con la cantidad de grasa visceral lo que convierte a este cociente en una medición factible desde el punto de vista práctico. Esta medida es complementaria al Índice de Masa Corporal (IMC), ya que el IMC no distingue si el sobrepeso se debe a hipertrofia muscular fisiológica (sana) como es el caso de los deportistas o a un aumento de la grasa corporal patológica (insana).

La OMS establece unos niveles normales para el índice cintura cadera aproximados de de 0,8 en mujeres y 1 en hombres; valores superiores indicarían obesidad abdominovisceral, lo cual se asocia a un riesgo cardiovascular aumentado y a un incremento de la probabilidad de contraer enfermedades como Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial.

El índice se obtiene midiendo el perímetro de la cintura a la altura de la última costilla flotante, y el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos.

$$ICC = \frac{\text{cintura}(cm)}{\text{cadera}(cm)}$$

Interpretación:

- ICC = 0,71-0,85 normal para mujeres.
- ICC = 0,78-0,94 normal para hombres.

Referencias:

- 1-Jover E. Índice cintura/cadera. Obesidad y riesgo cardiovascular. An Med Intern 1997; 14: 1-2.
- 2- Comité de Expertos de la OMS sobre la obesidad: *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Report of a WHO consultation on obesity. WHO technical report series, 894. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud, 2000.
- 3- González CA; Pera G, Agudo A. Factores asociados a la acumulación de grasa abdominal estimada mediante índices antropométricos. Med Clin (Barc) 2000; 114: 401-406.
- 4- Montalbán Sanchez J. Índice cintura/cadera, obesidad y estimación del riesgo cardiovascular en un centro de salud de Málaga. Medicina de Familia Vol. 2, Nº 3, octubre 2001.pag 208-215.
- 5- Organización Mundial de la Salud: Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud, 2004.

Links:

www.samfyc.es/Revista/PDF/v2n3/original1.pdf

<http://content.onlinejacc.org/cgi/content/abstract/53/21/1925>

www.fundaciondiabetes.org/adjuntos/05_2006%5C4.pdf

www.intramed.net/ira.asp?contenidoID=60306