

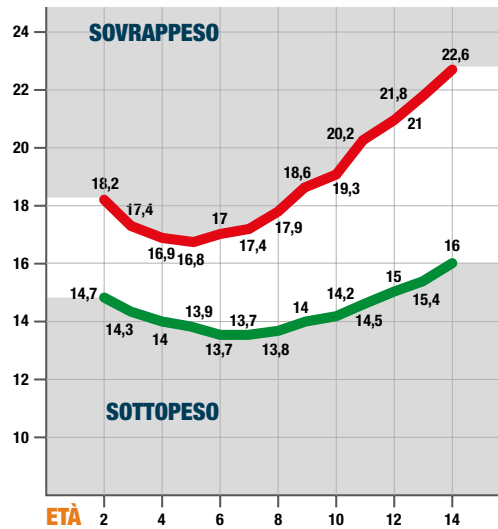
**BMI o Indice di Massa Corporea = Peso (in chilogrammi)**

**Statura (in metri)<sup>2</sup>**

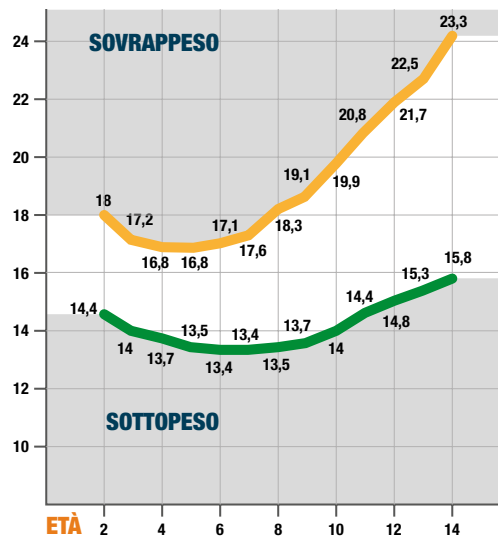
■ **Es. maschio** di 11 anni e 4 mesi. Pesa 23,32 kg ed è alto 1,345 m. Si procede così: si moltiplica  $1,345 \times 1,345 = 1,81$ . Poi si divide il peso  $23,32/1,81 = 12,8$ . Questo è il BMI del bambino e dal confronto con la tabella dei maschi risulta essere **sottopeso**.

■ **Es. femmina** di 8 anni e 10 mesi. Pesa 44,5 kg ed è alta 1,375 m. Si procede così: si moltiplica  $1,375 \times 1,375 = 1,89$ . Poi si divide il peso  $44,5/1,89 = 23,5$ . Questo è il BMI della bambina e dal confronto con la tabella delle femmine risulta essere **sovrapeso**.

#### MASCHI BMI



#### FEMMINE BMI



(dati consultabili sul sito <http://www.cdc.gov/growthcharts>)



### IL NOSTRO TEAM

- **Dott. Giorgio Pitzalis**  
Medico Chirurgo, Nutrizionista,  
Gastroenterologo Pediatra
- **Dott. Sara Campolunghi**  
Psicologa e Coach alimentare, esperta in comportamento alimentare e gestione del peso corporeo
- **Dott. Danilo Fintini**  
Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio  
Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - Roma
- **Dott. Armando Calzolari**  
Medico Chirurgo Specialista in Cardiologia  
e Medicina dello Sport

Bios S.p.A. **Diagnostica Specialistica Pediatrica**  
Via Domenico Chelini, 39 - 00197 Roma - (Piazza Euclide)  
**INFO CUP: 06 809641 - [info@bios-spa.it](mailto:info@bios-spa.it)**  
**[www.bios-spa.it](http://www.bios-spa.it) - [www.pediatrico.roma.it](http://www.pediatrico.roma.it)**

**TEAM  
MEDICO SPECIALISTICO  
DI ALIMENTAZIONE  
CONSAPEVOLE**

**IL PIACERE DI MANGIARE SANO**



**· BIOS SPA**

**A FIANCO DEL VOSTRO PEDIATRA**



## LA SALUTE DEL TUO BAMBINO, DAL PRINCIPIO

- Il tuo bambino è sottopeso o in sovrappeso?
- Sei preoccupato per lui ma non sai come fare per aiutarlo a nutrirsi meglio?
- Tuo figlio non mangia mai frutta o verdura?
- Mangia troppo o non mangia quasi nulla?
- Il momento del pasto è sempre un problema?



Il **team medico specialistico di alimentazione consapevole** supporta tutta la tua famiglia per scoprire insieme il piacere di mangiare sano restando al passo con i ritmi frenetici di ogni giorno.

### COME PRENOTARE

L'accesso al Servizio avviene attraverso il personale operativo presso il Centro Unico di Prenotazione della Bios ☎ **06 80 96 41**.

È possibile contattare, anche in assenza dell'appuntamento, il team mediante mail dedicata:

**[teamnutrizione@gruppbios.net](mailto:teamnutrizione@gruppbios.net)**

Il **team medico specialistico di alimentazione consapevole** può aiutarti ad organizzare al meglio la spesa, la cucina, l'alimentazione della tua famiglia e del tuo bambino grazie al supporto del coach alimentare disponibile anche on-line.



## IL TUO BAMBINO CRESCE IN MANIERA CORRETTA?

Il pediatra è il primo e spesso l'unico nutrizionista della famiglia. Evitare di essere un adulto sovrappeso o sottopeso è possibile solo mediante costanti controlli clinici dello stato di salute del bambino e adottando corretti stili di vita. Ad esempio essere sovrappeso in età evolutiva non è mai stato semplice come oggi.

Molto spesso, lentamente e progressivamente, il peso si allontana dalla media ("normopeso").

Un pratico strumento per valutare il peso e la statura è l'Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI).