

IL PESO IDEALE

- Il peso è in relazione sia all'altezza sia alla costituzione fisica; si possono così avere delle differenze tra il peso di un individuo longilineo e quello di un normolineo.
- Il peso ideale, quello cioè di una persona in buona salute, può variare da uno a cinque chilogrammi dai pesi di questa tabella, secondo l'età.
- In generale il peso di una persona di 25 anni, in buona salute, non dovrebbe scostarsi di oltre uno-due chilogrammi da quello indicato nella tabella.

Fino a 45 anni di età si può considerare un'ulteriore variazione (solitamente in aumento) di circa mezzo chilogrammo. In seguito, l'eventuale aumento non dovrebbe superare mezzo chilogrammo per ogni cinque anni, per poi stabilizzarsi.

UOMO			DONNA		
alt. (cm)	peso (kg)		alt. (cm)	peso (kg)	
	Costituz. longilinea	Costituz. normolinea		Costituz. longilinea	Costituz. normolinea
152	50,000	53,500	140	42,500	47,500
155	51,500	54,500	142	43,500	48,500
157	52,000	55,500	145	45,000	49,500
160	53,500	57,500	147	46,000	51,000
162	55,500	59,000	150	47,500	52,000
165	57,000	61,000	152	48,500	53,000
167	59,000	62,500	155	49,500	53,500
170	60,500	64,500	157	51,000	55,000
172	62,000	66,500	160	52,000	57,000
175	63,500	68,000	162	53,000	58,000
177	65,000	70,500	165	54,500	60,000
180	67,500	73,000	167	55,500	62,000
182	69,000	74,500	170	57,500	63,500
185	71,000	76,500	172	59,500	65,500
187	72,500	78,500	175	61,000	67,500