

## Tablas más válidas y precisas para estimar la grasa corporal en adultos

\* \* \* \* \*

### Autor:

**Elkin Martínez López**  
Máster en Ciencias. Fisiología Médica  
Máster en Salud Pública  
Facultad Nacional de Salud Pública  
Universidad de Antioquia

### Palabras clave:

Composición corporal, grasa corporal, edad, adultos.

### Resumen

**Introducción:** Se acepta que las personas engordan con los años, por ello las ecuaciones para estimar la grasa corporal sistemáticamente incorporan la edad como factor predictor, pero tal situación implica errores de estimación que deben ser discutidos y corregidos apropiadamente.

**Objetivo:** Aumentar la validez y la precisión en el análisis de composición corporal.

**Métodos:** En 1725 adultos se analizó la tendencia del incremento de la grasa en relación con la edad, el sexo, la actividad física y su localización interna y externa. Se utilizaron intervalos de confianza para las pendientes, técnicas de correlación, regresión lineal y regresión múltiple para los modelos de predicción.

**Resultados:** La grasa aumenta con la edad en sedentarios (B .243 kg/año), pero no en activos (B -.014 kg/año). No es por la edad que la gente se engorda, es por el sedentarismo y la sobrealimentación. El área interna del abdomen y el perímetro abdominal reflejan bien la acumulación de grasa interna.

**Conclusión:** La edad no debe ser incluida como factor predictor, en su lugar debe estar un indicador de acumulación de grasa interna. Se presentan tablas más correctas y ecuaciones más prácticas y precisas para el análisis de composición corporal en el adulto.