



Monitoraggio per conoscere lo stato di benessere motorio degli studenti della Lombardia



Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica  
ex - Terre Lombardia  
Gestione Commissariale

## BMI (Indice di Massa Corporea) - MASCHI -

dagli 11 ai 18 anni

### ETA' DEGLI ALUNNI

ETA' DEGLI ALUNNI											LIVELLO	INDICATORI
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
meno di 12,9	meno di 12,5	meno di 13,5	meno di 14,3	meno di 14,2	meno di 14,5	meno di 14,7	meno di 16,1	meno di 16,1	meno di 16,1	meno di 16,1	11	Cerca di alimentarti sempre in modo equilibrato e vario
12,9	12,5	13,5	14,3	14,2	14,5	14,7	16,1	16,1	16,1	16,1	10	
14,4	13,9	14,8	15,7	15,1	16,3	16,6	17,6	17,6	17,6	17,6	9	Buona la forma, aiutati con una dieta molto varia
16,1	16,0	16,8	17,7	17,5	18,3	18,5	19,0	19,0	19,0	19,0	8	
17,8	17,9	18,5	19,5	20,0	20,1	20,2	21,1	21,1	21,1	21,1	7	Bene, stai crescendo in modo equilibrato
19,4	19,8	20,3	21,3	22,0	22,2	22,2	22,4	22,4	22,4	22,4	6	
21,1	21,8	22,1	22,8	23,6	23,9	24,0	24,4	24,4	24,4	24,4	5	
22,8	23,7	23,8	24,2	25,1	25,5	25,8	26,0	26,0	26,0	26,0	4	Fai più movimento e <b>ATTENTO</b> all'alimentazione
24,5	25,5	25,6	25,9	27,0	27,5	27,5	27,6	27,6	27,6	27,6	3	
25,9	27,3	27,4	28,2	28,4	28,5	28,9	29,0	29,0	29,0	29,0	2	Fai più movimento e <b>CONTROLLA</b> la tua alimentazione
29,0	30,5	30,6	31,9	32,3	32,5	33,1	33,2	33,2	33,2	33,2	1	
e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre		



**AGO SPORT**  
www.agosport.it

libreria dello **SPORT**