

La percentuale di grasso corporeo sana per ogni età: ecco la tabella



Ecco cosa dicono gli esperti e i parametri di riferimento dell'American College of Sports Medicine sulla percentuale di massa grassa per ogni età della vita

La **percentuale di grasso corporeo**, o **percentuale di massa grassa**, si riferisce al rapporto tra [massa grassa](#) e massa magra in tutto il corpo di una persona. È un indicatore di [salute](#) e, nel caso dello sport, spesso di prestazione.

Sia per gli atleti che per la popolazione generale, **capire quale sia una percentuale di grasso corporeo sana** e perché questa metrica è importante è utile per raggiungere uno stile di vita equilibrato e sano. Quindi, ecco i riferimenti sulle percentuali di [massa grassa](#) per ogni età, raccomandate dagli esperti.

Qual è una percentuale di grasso corporeo sana?

La percentuale di grasso corporeo è la **proporzione della massa grassa rispetto al peso corporeo totale**. Questa metrica fornisce un quadro più sfumato della salute rispetto all'[indice di massa corporea \(BMI\)](#), che è semplicemente una misurazione basata su altezza e peso, perché considera la distribuzione della massa grassa e magra ([muscoli](#), ossa, organi).

Per la maggior parte delle persone, mantenere una percentuale di grasso corporeo sana è fondamentale per la salute metabolica, la regolazione ormonale e le prestazioni fisiche.

Allora, **qual è una percentuale di grasso corporeo sana**? Nella risposta a questa domanda confluiscono molti fattori, tra cui età, sesso, razza, sport e fasi della vita, come la gravidanza. Secondo Farhan Malik, M.D., medico di medicina dello sport certificato, la popolazione generale dovrebbe mirare a percentuali di grasso corporeo comprese tra il 14 e il 31% per le donne e tra il 6

e il 25% per gli uomini. Gli atleti, tuttavia, spesso hanno range diversi e/o più ristretti a causa delle esigenze del loro sport.

Percentuale di grasso corporeo sana per età: la tabella dell'ACSM

L'American College of Sports Medicine (ACSM) fornisce grafici utili per comprendere le percentuali di grasso corporeo e il modo in cui si collegano alla salute e alle prestazioni.

Uomini - Percentuale di massa grassa

- Età 20-29: 7,9-18,6%
- Età 30-39: 12,5-21,6%
- Età 40-49: 15,0-23,5%
- Età 50-59: 17,0-24,9%
- Età 60-69: 18,1-25,6%
- Età 70-79: 17,5-25,2%

Donne - Percentuale di massa grassa

- Età 20-29: 15,2-23,5%
- Età 30-39: 15,5-24,8%
- Età 40-49: 16,8-27,4%
- Età 50-59: 19,1-30,0%
- Età 60-69: 20,1-30,8%
- Età 70-79: 18,8-30,0%