

Co to jest BMI ?

BODY MASS
INDEX



Wskaźnik BMI (z angielskiego Body Mass Index)

To współczynnik, który pozwala obliczyć, czy proporcje naszej masy ciała w stosunku do wzrostu są właściwe.

Wskaźnik BMI nie mierzy zawartości tkanki tłuszczowej

w organizmie, jednak skutecznie pozwala stwierdzić, czy nie grozi nam otyłość, nadwaga lub niedowaga.



Kalkulator BMI (Body Mass Index)

czyli indeks masy ciała,
to narzędzie, dzięki
któremu można
samodzielnie
sprawdzić,
czy nasza masa ciała jest
prawidłowa.

Jak obliczyć wskaźnik BMI?

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Przykład obliczenia

●wzrost 165 cm

●waga 60 kg

1.wzrost pomnóż $1,65 \times 1,65 = 2,7225$

2.wagę 60 kg podziel przez wynik, który otrzymałeś : $60\text{kg} / 2,7225$

3.Tak uzyskasz swoją wartość wskaźnika BMI= 22,03

NASTĘPNIE: Po obliczeniu wskaźnika BMI przyporządkowuje się wynik do odpowiedniego przedziału:

Zakresy wartości BMI:

mniej niż 16 - wygłodzenie

16 - 16.99 - wychudzenie

17 - 18.49 - niedowaga

18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa

25 - 29.99 - nadwaga

30 - 34.99 - I stopień otyłości

35 - 39.99 - II stopień otyłości

powyżej 40 - otyłość skrajna

Kalkulator BMI



Kalkulator BMI (Body Mass Index) daje każdemu możliwość szybkiego i wygodnego obliczenia własnego wskaźnika masy ciała.

Wskaźnik ten wykorzystywany jest przede wszystkim do oceny ryzyka pojawienia się groźnych chorób: miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, czy nawet nowotworów. Większość tych chorób jest związana z otyłością i dlatego kalkulator BMI to tak przydatne narzędzie.

Czym jest BMI?

BMI jest jednym z ważnych wskaźników określających nasz stan fizyczny, ale niestety nie wystarczającym.

Bardzo ważnym uzupełnieniem BMI jest wskaźnik ilości tłuszczu brzuszego - zbyt duży może oznaczać niebezpieczną otyłość brzuszną i to nawet przy prawidłowym BMI!

Ponadto, paradoksalnie, badania naukowe wskazują, że osoby z lekką nadwagą zwykle są zdrowsze i żyją dłużej od osób z tzw. "prawidłową wagą". Pojawiają się nawet głosy, że ustalony arbitralnie przez WHO próg nadwagi (25) jest zbyt niski.

Pamiętaj



Kalkulator BMI obrazuje przybliżoną zawartość tłuszczu w organizmie. W przypadku niektórych osób wskaźnik BMI może sugerować błędne wnioski. Osoby aktywne fizycznie, uprawiające sport, mogą posiadać zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową a nie z ilością tłuszczu w organizmie.