**Czym jest wskaźnik BMI?**

Wskaźnik masy ciała (Body mass index, w skrócie BMI) określa stosunek wagi ciała do wzrostu. Wyniki pomiaru BMI mogą dać wyobrażenie o tym, czy dana osoba ma odpowiednią wagę do swojego wzrostu.

BMI to narzędzie przesiewowe, które może wskazywać, czy dana osoba ma niedowagę lub czy ma zdrową wagę, nadwagę lub otyłość. Zbyt duża masa ciała może prowadzić do różnych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2, wysokie ciśnienie krwi i problemy sercowo-naczyniowe. Zbyt niska waga może zwiększyć ryzyko niedożywienia, osteoporozy i anemii.

BMI nie mierzy bezpośrednio tkanki tłuszczowej i nie uwzględnia wieku (dla młodszych dzieci przeznaczone są inne wskaźniki, BMI można mierzyć dopiero u 14 latków), płci, pochodzenia etnicznego ani masy mięśniowej u dorosłych. Liczba BMI przekłada się na standaryzowane wskaźniki, które mogą pomóc lekarzom w śledzeniu wagi większych populacji i identyfikowaniu potencjalnych problemów u poszczególnych osób.

**Obliczanie BMI**

Obliczanie BMI obejmuje pomiar wzrostu i masy ciała osoby, więc najpierw musisz się zważyć i zmierzyć.

Aby obliczyć BMI osoby dorosłej podziel wagę w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach, jak na przedstawionym wzorze:

BMI = waga(kg) / wzrost(m)\*wzrost(m) / Waga podana w kilogramach dzielona na wzrost pomnożony do kwadratu podany w metrach.

Otrzymasz wynik liczbowy.  
**Przyjmuje się, że jeśli wynosi on między 18,5 a 24,9, stosunek masy ciała do wzrostu jest prawidłowy. Poniżej tego przedziału określa się niedowagę. Wynik między 25 a 29,5 to nadwaga, a powyżej 30 – otyłość.**

**Do czego lekarze używają wskaźnika masy ciała?**

Wskaźnik BMI nie jest wystarczająco dokładny, by używać go jako narzędzia diagnostycznego, ale może wskazać potencjalne problemy z wagą u dorosłych i dzieci.

Jeśli ktoś ma wysokie lub niskie BMI, lekarz lub inny pracownik służby zdrowia może podjąć inne działania pomagające określić, czy dana osoba waży zbyt dużo lub zbyt mało. Są to na przykład pomiary grubości fałdów skórnych, które wskazują, ile tłuszczu znajduje się w ciele u dorosłych i dzieci, ocenić dietę i aktywność fizyczną, omówić historię chorób układu krążenia i innych problemów zdrowotnych w rodzinie. Lekarz lub pracownik służby zdrowia może następnie sformułować zalecenia dotyczące diety i ćwiczeń w oparciu o te wyniki.

**Czego nie pokazuje BMI?**

BMI jest użytecznym narzędziem, ale nie może zidentyfikować, czy waga osoby składa się z mięśni, czy z tłuszczu.

Na przykład sportowiec z dużą ilością tkanki mięśniowej może mieć wyższy BMI niż osoba, która nie jest bardzo aktywna. Nie oznacza to jednak, że sportowiec ma nadwagę lub jest niezdrowy.

Ponadto choroby sercowo-naczyniowe i wysokie ciśnienie krwi częściej występują u osób, które mają dodatkowy tłuszcz - zwany tłuszczem trzewnym - osadzający się na narządach wewnętrznych, a nie biodrach.

Ciekawostką jest też to, że większe zagrożenie cukrzycą występuje u Azjatów o niskim wskaźniku BMI. Dlatego przy interpretacji pomiarów należy brać pod uwagę wiele czynników, w tym płeć wiek, a nawet pochodzenie etniczne.

Inne miary wielkości ciała obejmują stosunek talii do bioder, stosunek talii do wysokości oraz skład ciała, który mierzy tkankę tłuszczową i beztłuszczową masę ciała. Te systemy pomiarowe koncentrują się bardziej na ilości tłuszczu i jego dystrybucji w ciele.

Wraz z BMI te dodatkowe środki mogą pomóc w dokładniejszym oszacowaniu ryzyka zdrowotnego związanego z wagą danej osoby.

**Obliczanie BMI sportowców**

Jeśli jesteś wysportowany, możesz być bardziej muskularny i mieć wyższą gęstość mineralną kości niż osoba rzadko uprawiająca aktywność fizyczną, co odpowiada za dodatkowe kilogramy. Kiedy obliczysz swój wskaźnik masy ciała, możesz otrzymać wartość większą niż 25 procent, co spowoduje, że będziesz w kategorii nadwagi, a może więcej niż 30 procent, klasyfikując cię jako otyłego. Wielu sportowców będzie mieć wysokie BMI, mimo że mają niewiele tkanki tłuszczowej.

BMI nie jest przydatne w ocenie kulturystów lub osób z rozbudowaną tkanką mięśniową i nie sprawdza się jako wskaźnik zmian w składzie ciała. Innym sposobem pomiaru właściwego stosunku składników ciała, który powinien wybrać sportowiec, jest poddanie się analizie na wadze monitorującej dokładnie udział tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody i tak dalej. Wyniki podane przez wagę analityczną można od razu omówić z lekarzem, dietetykiem czy trenerem.

Oblicz własne BMI wg. podanego wzoru

Wzór na BMI:

BMI = masa ciała (kg) : wzrost (m)²

Zapisz go, prześlij na maila [anka-nt@o2.pl](mailto:anka-nt@o2.pl) Dziękuję

{\displaystyle \mathrm {BMI} ={\frac {{\text{masa}}\_{\text{ kg}}}{{\text{wzrost}}\_{\text{ m}}^{2}}}}.