Body mass index (BMI)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *30/03/2010 - 00:00*

Definícia

Je váhový index, ktorý je najviac využívaný ako metóda merania obezity. Vyráta sa ako váha osoby v kilogramoch vydelená druhou mocninou výšky osoby v metroch. BMI nieje vhodné aplikovať pri deťoch, tehotných ženách, mimoriadne svalnatých ľuďoch u ktorých môžu byť výsledky nekorektné.

Vyhodnotenie BMI:

BMI pod 18,5 znamená podváhu osoby. Čím je číslo menšie, tým viac sa osoba približuje k podvýžive (vyskytuje sa u osôb postihnutých anorexiou, alebo bulímiou). Telu okrem nedostatku energetických zdrojov chýbajú aj základné stopové prvky, čo spôsobuje časté ochorenia a celkové oslabenie organizmu.

BMI od 18,5 do 25 znamená ideálnu hmotnosť osoby. osoba si však potrebuje hmotnosť udržiavať zdravou výživou a dostatkom pohybu. Zdravotné komplikácie sú najmenej časté.

BMI od 25 do 30 znamená miernu nadváhu. Riziko vysokého tlaku či srdcových ťažkostí sa zvyšuje. Nadváha je spôsobená nesprávnymi stravovacími návykmi a nedostatkom pohybu. Na zlepšenie zdravia postačuje upravenie zloženia výživy, správne načasovanie jedenia, vyváženie jednotlivých zložiek potravy a zostavenie a realizácia ľahkého tréningového programu.

BMI od 30 do 35 znamená obezitu 1. stupňa. Je to nezdravý stav s rizikom vysokého krvného tlaku a srdcových ťažkostí. Stav je potrebné riešiť s lekárom.

BMI od 35 do 40 znamená obezitu 2. stupňa, ktorú je potrebné riešiť s lekárom nakoľko sa jedná o vážne riziko.

BMI nad 40 znamená obezitu 3. stupňa, t.j. ťažkú obezitu, ktorá znamená rizikový faktor, ktorý ohrozuje život. Nevyhnutná je radikálna zmena životného štýlu a stravovacích návykov pod dozorom odborníkov.

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/body-mass-index-bmi