Analizując swoją masę ciała często trafiamy w internecie na kalkulator BMI. Mamy podane zawsze zakresy norm i jasno widzimy czy nasza waga jest prawidłowa, czy też ważymy za dużo lub za mało. Czy zawsze wynik wskaźnika BMI prawidłowo określa czy mamy nadwagę, czy też nie? Poniżej przedstawiony został zakres wyników przyjęty przez Światową Organizację Zdrowia:

- poniżej18,5 – Niedowaga
- 18,5–24,99 – Prawidłowa masa ciała
- 25,0–29,99 – Nadwaga
- 30,0–34,99 – Otyłość I stopnia
- 35,0–39,99 – Otyłość II stopnia
- powyżej 40,0 – Otyłość III stopnia.

W związku z powyższymi normami, wynik możemy przeanalizować sami, lub skontaktować się ze specjalistą. Najlepszą osobą będzie tu dietetyk. Możemy zgłosić się bezpośrednio do gabinetu jak i do cateringu dietetycznego zatrudniającego dietetyka. W przypadku jeśli chcemy ocenić wynik sami musimy pamiętać, iż wskaźnik BMI za zastosowanie tylko w przypadku osób dorosłych. Nie ma to odzwierciedlenia u dzieci. Wyjątkami są również kobiety w ciąży, sportowcy, osoby z niepełnosprawnościami, czy ludzie w podeszłym wieku. Jest to związane z nieco inną budową ciała niż u przeciętnego dorosłego człowieka. Zwracając uwagę np. na osobę bardzo aktywną sportowo zobaczymy, że masa mięśniowa tej osoby jest bardzo rozbudowana. Wiąże się to również z wyższą masą ciała. W tym przypadku, będzie proporcjonalnie mało tkanki tłuszczowej. Z tego powodu pomimo BMI wskazującego na nadwagę spokojnie możemy stwierdzić, że dana osoba ma odpowiednią budowę ciała i nie ma nadwagi. Podobne sytuacje będą w przypadku np kobiet w ciąży.

Sam wskaźnik BMI możemy obliczyć sobie sami w domu, nawet bez korzystania z różnych stron, czy kalkulatorów BMI. Wystarczy dokonać pomiarów swojej wagi i wzrostu, a wyniki podstawić pod prosty wzór: BMI= masa ciała/ wzrost^2 (wzrost podajemy w m^2). Podstawmy ten wzór pod prosty przykład: osoba o masie ciała 75kg, o wzroście 180cm. BMI= 75kg/1,8m^2 = 75/ 1,8x1,8 = 75/3,24 = **23,15**. Wynik najlepiej zaokrąglić do dwóch miejsc po przecinku. Porównując otrzymany wynik z podanymi wcześniej zakresami widzimy, że mieści się on w prawidłowej masie ciała.

Autor Marcin Banachowski

Gastro SERWIS