

Wielu z nas boryka się z problemem prawidłowej masy ciała. Często jest to kwestia wyglądu czy samopoczucia. Szukamy pomocy w internecie, u dietetyków, czy w cateringu dietetycznym. Czy Wartość pojawiająca się na wadze gdy na niej stoimy jest prawidłowa? W razie wątpliwości warto udać się do specjalisty, który pomoże nam to określić. Jeśli jednak nie macie na to czasu, ten artykuł może wam pomóc.

Dlaczego właściwie powstał termin prawidłowa masa ciała? Co w zasadzie to oznacza i z czym jest związane? Istnieje wiele wytycznych według których określa się czy nasza masa ciała jest prawidłowa, czy też nie. Wartości prawidłowej wagi dla danego człowieka związane są nie tylko z estetycznym wyglądem, ale przede wszystkim z zachowaniem zdrowia przez organizm. Jest wiele wytycznych i wiele wskaźników decydujących tym czy nasza waga jest prawidłowa. Do najczęściej stosowanych wskaźników zaliczamy BMI, WHR oraz najdokładniejszy z nich – analizę składu ciała. Często sam wskaźnik BMI nie określi prawidłowo czy powinniśmy stracić kilka kilogramów i czy wszystko jest w normie. Musimy dowiedzieć się czego w naszym organizmie jest za dużo, lub proporcjonalnie za mało. Przy otyłości zawsze będzie to zapas tkanki tłuszczowej. W przypadku nadwagi według wskaźnika BMI możemy mieć zwiększoną ilość wody w organizmie. Sam wynik BMI może wskazać na nadwagę nawet gdy będziemy mieli rozbudowaną muskulaturę.

Jak wcześniej wspomniałem, na prawidłową masę ciała składa się kilka wytycznych. Jedną z nich jest zawartość tłuszczu w organizmie. Możemy zmierzyć ją za pomocą analizatora składu ciała. Zakres prawidłowych wartości nieco różni się w zależności od wieku. Dzieci czy osoby starsze będą miały nieco wyższy poziom tkanki tłuszczowej niż młodzież i osoby w wieku produkcyjnym. Istotna różnica będzie też zależna od płci. Mężczyźni mają mniejszy poziom tkanki tłuszczowej niż kobiety. U przeciętnej dorosłej kobiety prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej waha się mniej więcej w zakresie: 20-30% masy ciała. Z kolei u przeciętnego dorosłego mężczyzny zakres ten wynosi: 10-20% masy ciała. W zależności od źródeł zakresy te mogą mieć odchylenia o 2-3%.

Innym ważnym wyznacznikiem naszej wagi jest zawartość wody. W tym przypadku również istotny jest wiek i płeć. Zakresy prawidłowych wartości nie różnią się tak od siebie jak w przypadku tkanki tłuszczowej. U przeciętnej dorosłej osoby woda powinna stanowić 55-70% masy ciała. Jest ona niezbędna do wielu procesów zachodzących w naszym ciele. Zbyt mała ilość wody może przyczynić się do powstawania nadwagi, problemów metabolicznych, czy hormonalnych. Z kolei za duża ilość wody będzie odkładała się w postaci np.: obrzęków, czy zastoju.

Różnić będzie się też ilość naszych mięśni. Potocznie zakłada się, że w zdrowym organizmie mięśnie powinny stanowić 2/3 masy ciała. Oznacza to, że masa mięśniowa powinna być równa ok 60-70% naszej całkowitej wagi. Wskaźnik ten zmienia się oczywiście w przypadku osób aktywnych fizycznie.

Jak widzimy nie tylko wartości na wyświetlane na wadze stanowią czy nasza masa jest prawidłowa czy nie. Musimy przeanalizować szereg innych wskaźników. Zanim zaczniemy walkę z tłuszczem upewnijmy się, że jest go za dużo. Często wystarczy wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych i rozpoczęcie aktywności fizycznej Aby być zadowolonym ze swojej sylwetki.

Autor GASTRO SERWIS Marcin Banachowski