
Wskaźnik BMI

BMI (Body Mass Index)

Jest to łatwy wskaźnik powstały w 1869 roku, a dziś używany powszechnie przez WHO. Wskaźnik Queteleta II (bo tak inaczej nazywamy Body Mass Index) wykorzystywany jest do określania masy ciała. Przeprowadzić takie obliczenia może praktycznie każdy, a wyniki dla kobiet i mężczyzn są interpretowane podobnie. Obliczamy go za pomocą następującego wzoru – dzielenia wagi przez wzrost podniesiony do kwadratu:

$$\frac{\text{waga (kg)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (cm)}}$$

Zakresy BMI:

Norma (20 - 24,9)

Nadwaga (25 - 29,9)

Otyłość I stopnia (30 - 34,9)

Otyłość II stopnia (35 - 39,9)

Otyłość III stopnia (> 40)