

Temat: Pomiar i ocena własnego BMI.

Proszę o zapoznanie się z tematem lekcji z edukacji zdrowotnej.

Krzysztof Błaszowski

Właściwa masa ciała

Ile powinien ważyć człowiek? Nie ma na to pytanie jednej, gotowej, zawsze dobrej odpowiedzi. Sportowcy bowiem chcąc występować w danej konkurencji niejednokrotnie muszą się podporządkować regulaminom, które dokładnie określają ile może wynosić i masa ciała. Dotyczy to np. skoczków narciarskich, bokserów, zapaśników czy zawodników startujących w podnoszeniu ciężarów. Są również takie dyscypliny sportu, w przypadku których masa ciała znacząco wpływa na wynik klasyfikacji, np. lekkoatletyka.

Najczęściej, aby obliczyć prawidłową masę ciała wykorzystuje się **wskaźnik BMI (ang. *Body Mass Index*)**. To współczynnik, który pozwala obliczyć, czy proporcje naszej masy ciała w stosunku do wzrostu są właściwe.

Wskaźnik BMI nie mierzy zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie, ilości wody, masy mięśniowej, jednak dość skutecznie pozwala stwierdzić, czy nie grozi nam otyłość, nadwaga lub niedowaga.

Kalkulator BMI został opracowany prawie 200 lat temu przez belgijskiego statystyka Adolfa Queteleta. Powszechnie zaczęto go stosować w latach 70-tych XX wieku. Obecnie posługują się nim liczne organizacje i ośrodki zajmujące się zdrowiem.

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) to iloraz wagi wyrażonej w kilogramach i wzrostu wyrażonego w centymetrach podniesionego do kwadratu

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

A zatem wystarczy podzielić swoją wagę w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu, np.:

- wzrost 165 cm
- waga 60 kg

1. wzrost pomnóż $1,65 \times 1,65 = 2,7225$
2. wagę 60 kg podziel przez wynik, który otrzymałeś: $60\text{kg} / 2,7225$
3. Tak uzyskasz swoją wartość wskaźnika **BMI= 22,03**

Po obliczeniu wskaźnika BMI przyporządkowuje się wynik do odpowiedniego przedziału.

Co oznacza uzyskany wynik?

< 16,0 wygłodzenie 16,0–16,99 wychudzenie

17,0–18,49 niedowaga

18,5–24,99 waga prawidłowa

25,0–29,99 nadwaga

30,0–34,99 I stopień otyłości

35,0–39,99 II stopień otyłości

≥ 40,0 III stopień otyłości

Do najczęstszych przyczyn nadwagi należy zbyt wysoka kaloryczność diety w stosunku do zużywanej energii na skutek niewystarczającej codziennej aktywności fizycznej. zdarza się, że wzrost masy ciała może wynikać z zatrzymania wody w organizmie. Z otyłością i nadwagą wiąże się także ryzyko choroby zwyrodnienia układu kostno-stawowego.

Otyłość klasyfikowana jest już jako choroba i jest podstawą do wielu innych schorzeń.

OTYŁOŚĆ gdy BMI = 30 i więcej

Co można zrobić dla swojego zdrowia?

- Jedz w spokoju i powoli 5 regularnych posiłków dziennie.
- Jedz pełnowartościowe produkty. Unikaj przekąsek typu *fast food*.
- Wybieraj produkty bogate w błonnik.
- Unikaj cukru, słodyczy oraz stresu.
- Wysypiaj się, gdyż niewystarczająca ilość snu powoduje wytwarzanie mniejszej ilości leptyny - hormonu, który zmniejsza apetyt. Niedobór leptyny prowadzi do nadwagi, a nawet otyłości.
- Pij min. 2 litry wody dziennie.
- Podejmuj codzienną aktywność fizyczną.
- I pamiętaj, że śmiech to zdrowie!