

Jak mierzyć BMI

Pierwszym krokiem do osiągnięcia prawidłowej wagi jest poznanie swojej aktualnej kategorii masy ciała. Daje to punkt wyjścia do wyznaczenia możliwych do osiągnięcia celów odchudzania. Dobrym narzędziem oceny i pomiaru swojej masy ciała jest wskaźnik masy ciała (BMI).

Co to jest BMI?

BMI to stosunek masy ciała do wzrostu, stosowany do oszacowania całkowitej zawartości tłuszczu w organizmie. Pozwala stwierdzić niedowagę, nadwagę, lub prawidłową masę ciała dla danego wzrostu. BMI pomaga również ustalić, czy wskazana jest operacja.

Do operacji bariatrycznych najczęściej kwalifikuje się pacjentów spełniających następujące kryteria BMI:

- BMI ≥ 40
- BMI ≥ 35 oraz stan chorobowy związany z otyłością, taki jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, bezdech senny, zaburzenia oddechowe, choroby serca lub inne poważne problemy zdrowotne.

Poznaj swój wynik







Tabela po prawej stronie może pomóc w obliczeniu BMI. Znajdź swój wzrost i swoją masę ciała. Potem sprawdź, gdzie się spotykają. Liczba w danym polu stanowi Twoją wartość BMI. Na przykład BMI osoby o wzroście 155 cm i masie ciała 127 kg wynosi 40, co uważa się za ciężką otyłość. W razie pytań lub wątpliwości na temat BMI należy zwrócić się do lekarza.

Bibliografia: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html#How (stan na 31.10.2017)
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/bariatric-surgery-severe-obesity/Pages/bariatric-surgery-for-severe-obesity.aspx#>
 (stan na 31.10.2017)

care4today®

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH 2017, 078471-170811 EMEA

Wskaźnik masy ciała (BMI)
Użyj tej tabeli, aby poznać swój BMI.

-  Niedowaga
BMI: < 18,5
-  Prawidłowa masa ciała
BMI: od 18,5 do 24,9
-  Nadwaga
BMI: od 25 do 29,9
-  Otyłość I stopnia
BMI: od 30 do 34,9
-  Otyłość II stopnia
BMI: od 35 do 39,9
-  Ciężka otyłość III stopnia
BMI: ≥ 40

		cm	152.4	157.4	162.5	167.6	172.7	177.8	182.8	187.9	193.0
		ich	5'0	5'2	5'4	5'6	5'8	5'10	6'0	6'2	6'4
lbs	kg										
120	54.5		23	22	21	19	18	17	16	15	15
130	58.9		25	24	22	21	20	19	18	17	16
140	63.5		27	26	24	23	21	20	19	18	17
150	68.0		29	27	26	24	23	22	20	19	18
160	72.5		31	29	28	26	24	23	22	21	20
170	77.1		33	31	29	27	26	24	23	22	21
180	81.6		35	33	31	29	27	26	24	23	22
190	86.1		37	35	33	31	29	27	26	24	23
200	90.7		39	37	34	32	30	29	27	26	24
210	95.2		41	38	36	34	32	30	29	27	26
220	99.7		43	40	38	36	34	32	30	28	27
230	104.3		45	42	40	37	35	33	31	30	28
240	108.8		47	44	41	39	37	35	33	31	29
250	113.4		49	46	43	40	38	36	34	32	30
260	117.9		51	48	45	42	40	37	35	32	30
270	122.5		53	49	46	44	41	39	37	35	33
280	127.0		55	51	48	45	43	40	38	36	34
290	131.5		57	53	50	47	44	42	39	37	35
300	136.0		59	55	52	49	46	43	41	39	37
310	140.6		61	57	53	50	47	44	42	40	38
320	145.1		62	59	55	52	49	46	43	41	39
330	149.6		64	60	57	53	50	47	45	42	40
340	154.2		66	62	58	55	52	49	46	44	41
350	158.7		68	64	60	56	53	50	47	45	43

PROJEKT EDUKACYJNY
ETH_01_2020_ver.1

Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o.
ul. Ilżecka 24, 02-135 Warszawa, Poland
tel. +48 22 237 80 00
www.ethicon.com

ETHICON Shaping the future of surgery
PART OF THE *Johnson & Johnson* FAMILY OF COMPANIES