Δείκτης Μάζας Σώματος: Με ποιο τύπο γίνεται ο υπολογισμός?

Ο ΔΜΣ μας δίνει μια πρώτη εκτίμηση για τη διατροφική κατάσταση του ατόμου και μας βοηθάει να κατηγοριοποιήσουμε το άτομο αυτό βάση του βάρους του σε λιποβαρή, φυσιολογικό ή υγιές βάρος, υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης αξιολόγησης του βάρους με βάση το ύψος και τα κιλά. Εφαρμόζεται για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους τόσο των παιδιών και των εφήβων όσο και των ενήλικων ανδρών και γυναικών.

**Η ερμηνεία του Δείκτη Μάζας Σώματος διαφέρει ανάμεσα σε παιδιά/εφήβους και ενήλικες.**

• τύπος που χρησιμοποιούμε για να υπολογίσουμε το ΔΜΣ στους ενήλικες είναι ο εξής:

• **Βάρος (κιλά) ÷ [ύψος (μέτρα)]2**

Για παράδειγμα, εάν το βάρος είναι 68 κιλά και το ύψος 1,65 μέτρα ο υπολογισμός θα γίνει ως εξής:

**68 ÷ (1,65x1,65) = 24,98**

**Ποσοστό λίπους: Τι σημαίνει το αποτέλεσμα από τον υπολογισμό**

Το Εθνικό Κέντρο για την Καρδιά, τους Πνεύμονες και το Αίμα, το οποίο εδρεύει στις ΗΠΑ και αποτελεί Τμήμα του Αμερικανικού Υπουργείου Υγείας, αξιολογεί την κλίμακα του ΔΜΣ ως εξής:

* **Κάτω από 18,5 = Λιποβαρής**
* **18,5-24,9 = Φυσιολογικό βάρος**
* **25-29,9 = Υπέρβαρος**
* **Άνω του 30 = Παχύσαρκος**