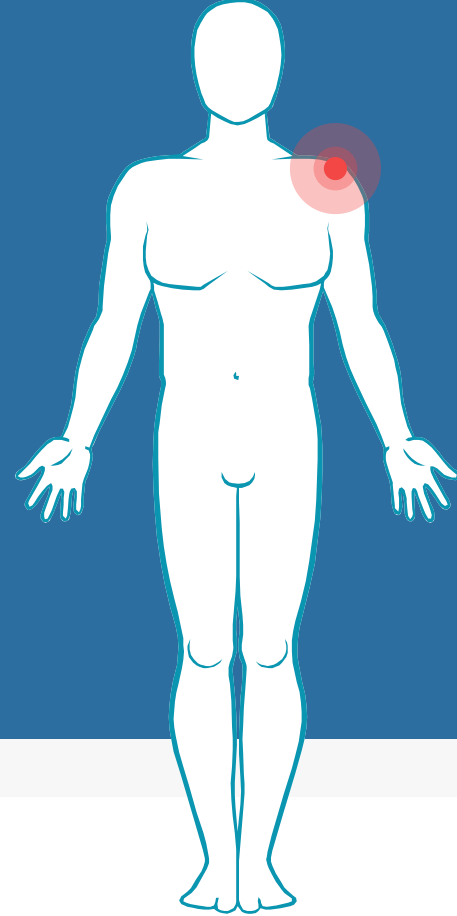


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Painoindeksi



Mikä on painoindeksi?

- Painoindeksi eli BMI (body mass index) on menetelmä, jota käytetään arvioimaan ihmisen painoa.
- Painoindeksi on tarkempi ylipainon arviointimenetelmä kuin pelkkä paino itsessään.
- Normaalipainoisen painoindeksi on alle 25.
- Jos BMI on 25-29.9 tarkoittaa se lievää ylipainoa.
- Jos BMI on 30 tai yli, tarkoittaa se merkittävää tai vaikeaa ylipainoa

Painoindeksin laskeminen

- BMI (Body Mass Index) lasketaan samalla tavalla niin lapsilla kuin aikuisilla.
- Painoindeksi lasketaan jakamalla oma paino (kilogrammoina) omalla pituudella (metreissä) potenssiin kaksi. Saatua tulosta voi tarkastella painoindeksitaulukosta

Painoindeksitaulukko

Body Fat % Measurement Chart for WOMEN

Age	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.6
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.7	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & Up	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		Lean				Ideal				Average				Above Average				

Body Fat % Measurement Chart for MEN

Age	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & Up	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
		Lean				Ideal				Average				Above Average				

Painoindeksin ymmärtäminen

- Painoindeksissä on **4 tasoa**:
 - Alipaino
 - Normaali paino
 - Lievä ylipaino
 - Merkittävä ylipaino

Alipaino

- Painoindeksi alle 18,5
- Jos henkilön painoindeksi on tällä painoalueella, hän on alipainoinen
- Saattaa liittyä terveysongelmia, kuten anoreksiaa



Normaalipaino

- Painoindeksi on 18,5 – 24,9
- Tällä painoalueella ihmisen terveys on parhaimmillaan



Ylipaino

- Painoindeksi 25 – 29,9
- Jos henkilön painoindeksi on tällä painoalueella, hän on ylipainoinen
- Ylipaino koostuu yleensä rasvasta, mutta myös lihaksikkailla ihmisillä voi painoindeksi olla korkea



Merkittävä ylipaino

- Kun painoindeksi on yli 30 puhutaan merkittävästä ylipainosta
- Tällöin kehossa on runsaasti ylimääräistä rasvakudosta
- Jos ylipaino on ongelma, henkilöitä rohkaistaan keskustelamaan asiantuntijan kanssa, saadakseen apua painonhallintaan



Painoindeksin rajoituksia

- Ikä – vanhemmilla ihmisillä on usein enemmän rasvaa kuin nuoremmilla olde
- Sukupuoli – naisilla on usein enemmän rasvaa kuin miehillä
- Kehon koostumus – BMI ei ota huomioon kehon rasvan tai lihasten sijaintia.
 - Ihmisillä, joilla kehonrasva on sijoittunut vatsan alueelle tai sisäelimiin, on suurempi riski erilaisiin terveysongelmiin kuin ihmisillä, joilla rasva on muualla kehossa



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095