

Indeks tjelesne mase

Priručnik za edukatore



Indeks tjelesne mase

Što je indeks tjelesne mase?

Indeks tjelesne mase, ili BMI, je metoda koja se koristi za mjerenje mase tijela osobe. Izračun BMI-ja prema tome mjeri težinu osobe u odnosu na njegovu visinu kako bi se utvrdilo da li je točna težina za visinu. Kroz jednostavan izračun, BMI može odrediti je li tjelesna težina osobe unutar normalnog raspona, ili je ispod ili preko granice normalne težine.

Rezultati koji se pripisuju BMI-u klasificiraju se kao: pothranjene, normalne, prekomjerne težine ili pretili.

Ovi pojmovi se koriste za različite raspone tjelesne težine. Kategorije pretilosti i prekomjerne težine odnose se na pojedince čiji raspon težine premašuje ono što se smatra zdravim za njihovu visinu; slično tome, kategorija pothrane opisuje pojedince čija je tjelesna težina niža od onoga što se smatra zdravim za njihovu visinu.

Kao takav, visok BMI rezultat može biti pokazatelj visoke tjelesne masnoće, što pak može postati prvi test za mnoge bolesti vezane uz visoku razinu tjelesne masti, uključujući, koronarne bolesti srca, moždani udar, tip 2 dijabetesa, rak, visoki krvni tlak, apneja za vrijeme spavanja, žučni kamenci, osteoartritis, itd.

BMI u odraslih, adolescenata i djece

U odraslih su vrijednosti BMI-a određene pomoću standardnih kategorija težine. Kao takve, vrijednosti nisu povezane s dobi i iste su i za muškarce i za žene. Te se kategorije dodatno ističu niže u ovom priručniku.

Međutim, BMI se tumači drugačije za djecu i adolescente. Iako je izračun za djecu i mlade isti, tumače se s različitim grafikonima. Razlog za to je da tumačenje ljestvice treba dobnog i rodno specifično te uzeto u obzir količinu promjena u tjelesnoj masti koje se javljaju kad dječaci i djevojčice rastu, kao i uzeti u obzir razlike stope tjelesnih masnoća između dječaka i djevojčica.

Umjesto dobivanja BMI rezultata od 18,5 do 30+, kao što je slučaj s odraslima, djeca i tinejdžeri interpretiraju njihov BMI na temelju grafikona koji koristi postotke.

Na primjer, pretilost kod 2 - 19 - godišnjaka definira se kao BMI na ili iznad 85toga postotka djece iste dobi i spola u referentnoj populaciji. Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) je izradio kalkulator koji računa BMI i odgovarajući BMI za postotak godina na CDC grafikonu rasta za djecu i mlade.

Tim se grafikonima može pristupiti online. Djeca i adolescenti su prvo pozvani da dovrše BMI izračun – isti izračun kao i odrasli – a zatim se njihov rezultat može tumačiti pomoću CDC grafikona rasta.

Grafikonu za dječake u dobi od 2 do 19 godina može se pristupiti na ovom linku:

<https://www.cdc.gov/growthcharts/data/set1clinical/cj41l023.pdf>

Grafikonu za djevojčice u dobi od 2 do 19 godina može se pristupiti na ovom linku: <https://www.cdc.gov/growthcharts/data/set1clinical/cj41l024.pdf>

Razumijevanje indeksa tjelesne mase

Izračun BMI

BMI možete izračunati pomoću kilograma i metara ili pomoću kilograma i inča, kako slijedi:

- Ako koristite metrički sustav, formula za izračunavanje BMI je težina u kilogramima (kg) podijeljena s visinom na metara na kvadrat (m^2).
- Ako koristite funte i inče, podijelite težinu u funtama (lbs) po visini u inčima (m^2) i pomnožite s faktorom konverzije od 703.

Tumačenje BMI-ja

Kao što je gore spomenuto, BMI je procjena vaše tjelesne masti. To je dobar pokazatelj ako ste prekomjerne težine ili pretili, i rizika od bolesti koje se mogu pojaviti od više tjelesne masti.

Što je veći rezultat BMI-a, to je veći rizik od razvoja ozbiljnih bolesti, uključujući bolesti srca, visoki krvni tlak, dijabetes tipa 2, žučni kamenci, problemi s disanjem i određenih vrsta raka.

Isto tako, ako je osoba pothranjena, to može povećati rizik od nedostatka hranjivih sastojaka u organizmu uslijed pothranjenosti, osteoporoze i anemiju, itd.

Kako bi se ograničio utjecaj tih bolesti koje mogu imati na vaš život, i za održavanje zdravog BMI-a, važno je da znate kako interpretirati svoj BMI.

Nakon što izračunate BMI, možete interpretirati nalaze prema značenju rezultata koji mu odgovara:

- Ako je vaš BMI manji od 18.5, to znači da ste pothranjeni i da trebate konzultirati svog liječnika ili nutricionistu o sigurnim načinima za dobivanje na težini.
- Ako je vaš BMI između 18,5 i 24,9, to znači da imate zdravu težinu u odnosu na vašu visinu.
- Ako je vaš BMI između 25.0 i 29.9, To znači da ste malo prekomjerne težine, i možete biti savjetovani da izgubite nekoliko kilograma iz zdravstvenih razloga.

- Ako je vaš BMI 30.0 ili više, to znači da ste velike prekomjerne težine ili 'pretili', i trebali biste razgovarati sa svojim liječnikom ili nutricionistom o gubitku težine, tako da ne uzrokuju daljnje rizike po vaše zdravlje.

Ograničenja BMI-ja

Dok se naširoko koristi od strane medicinskih stručnjaka za praćenje težine i identificiranje potencijalnih zdravstvenih rizika za pojedince, BMI ima svoja ograničenja. Na primjer, ne mjeri tjelesnu mast direktno, i ne računa se za dob, spol, etničku pripadnost, ili mišićnu masu u odraslih.

Isto tako, za trudnice, bodibuildere i sportaše, BMI rezultat može biti iskrivljen jer ne uzima u obzir da je mišićna masa teža od masti, ili postotak tjelesne masti pojedinca.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

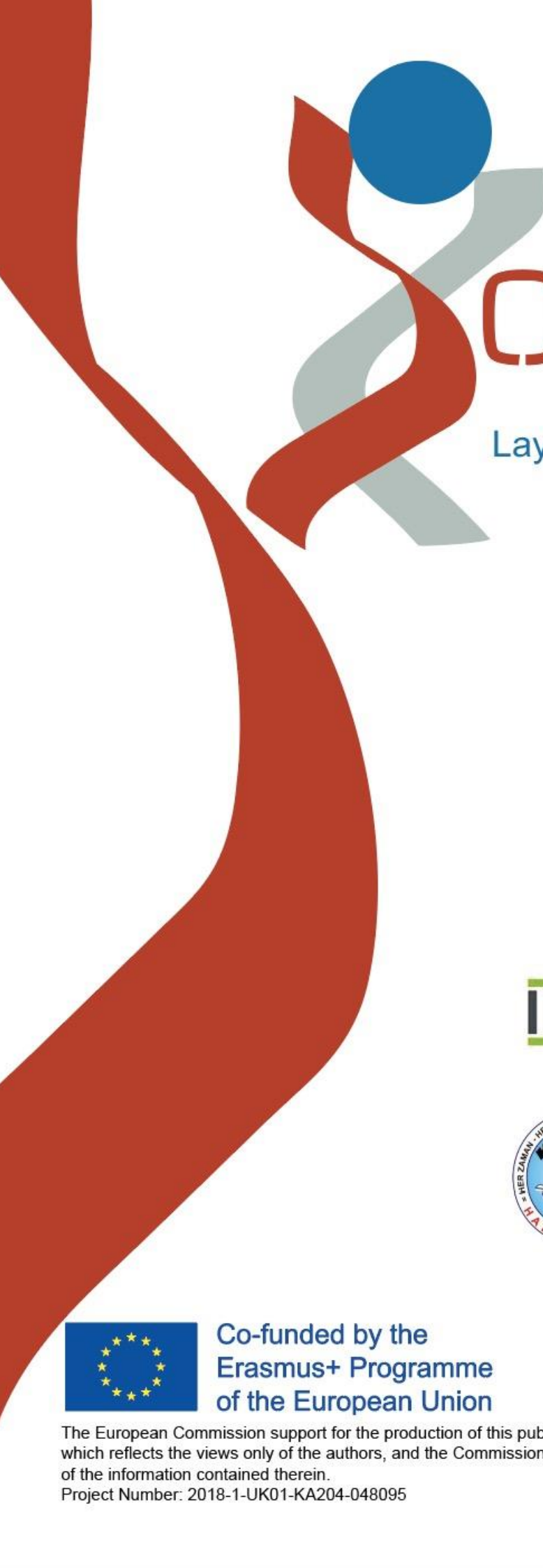
Ovaj priručnik predstavlja neke osnovne informacije koje će vam pomoći da bolje razumijete indeks tjelesne mase, kako ga izmjeriti, za što se koristi, kako je drugačije za odrasle i djecu i neke kratke načine korištenja BMI-a kao ukupne mjere zdravlja osobe. Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste im predstavili temu BMI-a. Ova prezentacija daje neke

osnovne informacije za uvođenje BMI, BMI rezultata i grafikona, a uključuje i neke točke rasprave koje možete koristiti sa svojom grupom. Pomoću prezentacije:

- Razgovarajte s članovima lokalne radne skupine o tome kako prate svoju težinu i održavaju zdrav način života.
- Istaknite neke od čimbenika rizika s visokim i niskim BMI rezultatom.
- Potaknite ih da izračunaju svoj BMI i izračunaju BMI za druge odrasle i djecu u njihovom kućanstvu.

Grupna aktivnost

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete voditi kratku grupnu aktivnost u kojoj se članovi grupe pozivaju da provjere svoj BMI i tumače što to znači. Pobrinite se da su svi članovi grupe zadovoljni s ovom aktivnošću, i ne vršite pritisak na nikoga u dijeljenju svojih rezultata, ako oni nisu udgodni. Nakon toga, možete voditi grupnu raspravu o tome kako održavati zdravu težinu, izvačeći primjere iz grupe o tome što oni rade kako bi ostali zdravi.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095