

Wskaźnik masy ciała

Podręcznik tutora



Wskaźnik masy ciała

Co to jest wskaźnik masy ciała?

Wskaźnik masy ciała (BMI) jest metodą stosowaną do pomiaru wielkości ciała danej osoby. Obliczanie BMI oznacza pomiar wagi osoby w stosunku do jej wzrostu w celu określenia, czy jest to waga właściwa dla jej wzrostu. Dzięki prostym obliczeniom, BMI może określić, czy waga osoby mieści się w normalnym zakresie, czy też jest ona zbyt niska lub zbyt wysoka.

Wyniki przypisywane BMI są klasyfikowane jako: niedowaga, prawidłowa, nadwaga lub otyłość.

Terminy te odnoszą się do różnych zakresów masy ciała. Kategorie otyłości i nadwagi odnoszą się do osób, których zakres wagowy przekracza to, co jest uważane za zdrowe dla ich wzrostu; podobnie, kategoria niedowagi opisuje osoby, których waga ciała jest niższa niż ta, którą uważa się za zdrową dla ich wzrostu.

Jako taki, wysoki wynik BMI może być wskaźnikiem wysokiej tkanki tłuszczowej, który z kolei może stać się pierwszym testem przesiewowym dla wielu chorób związanych z wysoką zawartością tłuszczu w organizmie, w tym choroby wieńcowej serca, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, raka, wysokiego ciśnienia krwi, bezdechu sennego, kamieni żółciowych, zapalenia kości i stawów itp.

BMI u dorosłych, nastolatków i dzieci

U dorosłych wartości BMI są klasyfikowane przy użyciu standardowych kategorii wagowych. Jako takie, wartości te nie są związane z wiekiem i są takie same zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Kategorie te są wymienione w dalszej części niniejszego podręcznika.

Jednak BMI jest inaczej interpretowane dla dzieci i młodzieży. Podczas gdy obliczenia dla dzieci i nastolatków są takie same, są one interpretowane za pomocą różnych wykresów. Powodem tego jest fakt, że wykresy interpretacyjne muszą być dostosowane do wieku i płci, aby uwzględnić ilość zmian tkanki tłuszczowej, które zachodzą w miarę wzrostu zarówno chłopców, jak i dziewcząt, a także aby uwzględnić różnice w poziomie tkanki tłuszczowej wśród chłopców i dziewcząt.

Zamiast otrzymać wynik BMI w wysokości od 18,5 do 30+, jak ma to miejsce w przypadku dorosłych, dzieci i nastolatków interpretują swój BMI na podstawie wykresu wykorzystującego percentyle.

Tak więc, na przykład, otyłość wśród dzieci w wieku 2-19 lat definiowana jest jako BMI na poziomie lub powyżej 85. percentyla dzieci w tym samym wieku i płci w populacji referencyjnej. Centrum Zwalczania i

Zapobiegania Chorobom (CDC) wyprodukowało kalkulator, który dostarcza BMI i odpowiedni percentyl BMI dla wieku na wykresie wzrostu CDC dla dzieci i nastolatków.

Te wykresy są dostępne online. Dzieci i młodzież są najpierw proszone o wykonanie obliczeń BMI - takich samych jak dorośli - a następnie ich wynik może być zinterpretowany przy użyciu wykresu wzrostu CDC.

Wykres dla chłopców w wieku od 2 do 19 lat jest dostępny pod tym linkiem: <https://www.cdc.gov/growthcharts/data/set1clinical/cj411023.pdf>

Wykres dla dziewcząt w wieku od 2 do 19 lat jest dostępny pod tym linkiem: <https://www.cdc.gov/growthcharts/data/set1clinical/cj411024.pdf>

Zrozumienie indeksu masy ciała

Obliczanie BMI

Możesz obliczyć swój BMI na podstawie kilogramów i metrów lub na podstawie funtów i cali w następujący sposób:

- W przypadku korzystania z systemu metrycznego, wzorem do obliczania BMI jest waga w kilogramach (kg) podzielona przez wysokość w metrach kwadratowych (m^2).
- Jeśli używasz funtów i cali, podziel wagę w funtach (funtach) przez wysokość w calach kwadratowych (in^2) i pomnóż ją przez współczynnik konwersji 703.

Tłumaczenie ustne twojego BMI

Jak wspomniano powyżej, BMI jest szacunkową oceną zawartości tłuszczu w organizmie. Jest to dobry sposób oceny, czy masz nadwagę lub otyłość, a także

ryzyko wystąpienia chorób, które mogą wystąpić przy większej ilości tkanki tłuszczowej.

Im wyższy wynik BMI, tym większe ryzyko wystąpienia poważnych chorób, w tym chorób serca, wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy typu 2, kamieni żółciowych, problemów z oddychaniem i niektórych nowotworów.

Podobnie, jeśli osoba ma niedowagę, może to zwiększyć ryzyko niedożywienia, osteoporozy i anemii itp.

Aby ograniczyć wpływ tych chorób na Twoje życie i utrzymać zdrowy BMI, ważne jest, abyś wiedział, jak interpretować swój BMI.

Po obliczeniu BMI, możesz zinterpretować wyniki, pamiętając, do czego odnosi się każdy wynik:

- Jeśli BMI jest mniejsze niż 18,5, oznacza to, że masz niedowagę i powinieneś skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem w sprawie bezpiecznych sposobów przybrania na wadze.
- Jeśli BMI wynosi od 18,5 do 24,9, oznacza to, że jesteś zdrową wagą dla swojego wzrostu.
- Jeśli BMI wynosi od 25,0 do 29,9, oznacza to, że masz lekką nadwagę i możesz zostać poinformowany o zrzuconiu wagi ze względów zdrowotnych.
- Jeśli BMI wynosi 30,0 lub więcej, oznacza to, że masz dużą nadwagę lub "otyłość" i powinieneś porozmawiać z lekarzem lub dietetykiem o utracie wagi, aby nie powodować dalszego ryzyka dla zdrowia.

Ograniczenia BMI

Chociaż jest on szeroko stosowany przez pracowników służby zdrowia do śledzenia wagi i identyfikowania potencjalnych zagrożeń dla zdrowia osób, BMI ma swoje ograniczenia. Na przykład, nie mierzy bezpośrednio tłuszczu w organizmie i nie uwzględnia wieku, płci, pochodzenia etnicznego czy masy mięśniowej u dorosłych.

Podobnie, dla kobiet w ciąży, kulturystów i sportowców, wynik BMI może być przekrzywiony, ponieważ nie bierze pod uwagę, że masa mięśniowa jest cięższa niż tłuszcz, lub procent tkanki tłuszczowej osoby fizycznej.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia podstawowe informacje, które pomogą Ci lepiej zrozumieć wskaźnik masy ciała, jak go zmierzyć, do czego jest wykorzystywany, jak różni się on od innych lub dorosłych i dzieci oraz niektóre z krótkich opisów stosowania BMI jako ogólnej miary zdrowia danej osoby. Do niniejszego podręcznika dołączono również krótką prezentację PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu przedstawienia im tematu BMI. Ta prezentacja zawiera kilka podstawowych informacji umożliwiających wprowadzenie

do BMI, wyników i wykresów BMI, a także zawiera kilka punktów do dyskusji, które można wykorzystać w grupie. Wykorzystaj prezentację do:

- Porozmawiaj z członkami lokalnej grupy roboczej na temat tego, w jaki sposób śledzą swoją wagę i prowadzą zdrowy tryb życia.
- Podkreśl niektóre czynniki ryzyka związane z wysokim i niskim wynikiem BMI.
- Zachęcać ich do obliczania BMI oraz do obliczania BMI dla innych dorosłych i dzieci w gospodarstwie domowym.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można przeprowadzić krótkie ćwiczenie grupowe, podczas którego członkowie grupy są zapraszani do sprawdzenia swojego BMI i interpretacji jego znaczenia. Upewnij się, że wszyscy członkowie grupy w pierwszej kolejności dobrze sobie radzą z tą czynnością i nie zmuszaj nikogo do dzielenia się swoimi wynikami, jeśli nie są wygodne. Następnie możesz poprowadzić dyskusję grupową na temat tego, jak utrzymać zdrową wagę, wywołując przykłady z grupy na temat tego, co robią, aby zachować zdrowie.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
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