

Vše o BMI

O BMI nejčastěji mluví lidé toužící změnit svou tělesnou váhu. Podle určitého vzorce nebo zadáním údajů do speciální kalkulačky zjistí, zda trpí podvýživou nebo naopak nadváhou. Jako výživový poradce své klienty upozorňuji, že BMI není jednoznačně směrodatné. A pokud se na první pohled nejedná o obezitu I. a II. stupně, přesné údaje zjistíte až na základě precizního vyšetření odborníkem.

Co je to BMI

BMI (Body mass index) nebo také Queteletův index tělesné hmotnosti pomáhá posuzovat tělesnou hmotnost ve vztahu k tělesné výšce. Bohužel BMI samo o sobě nedokáže rozlišit poměr tuku a svalové hmoty, a proto výsledné číslo odpovídá celkové tělesné hmotě člověka a u sportovců ho lze použít jen v omezené míře. K výpočtu tělesného tuku slouží moderní přístroje, které přesně určí, jakou část váhy člověka představuje tuková tkáň.

BMI v praxi slouží spíše jako ukazatel tělesné kondice a zdraví. Lidem, kteří mají vyšší BMI a je na nich již od pohledu znát patrný sklon k nadváze nebo jsou obézní, hrozí zdravotní rizika spojená s civilizačními chorobami. Tato hodnocení vztahu mezi hodnotami BMI a zdravotními riziky jsou založena na základě tabulek Metropolitní životní pojišťovny USA (Metropolitan Life). Ty vycházejí ze smutné statistiky, kdy úmrtnost se zvyšuje již při hodnotách BMI nad 25.

Výpočet BMI

BMI si můžete vypočítat tak, že svou hmotnost v kg vydělíte druhou mocninou výšky v metrech. Na to existuje pomyslná rovnice: $BMI = \text{váha (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m}^2\text{)}$. To znamená, že člověk s 80 kg si svou tělesnou hmotnost vypočítá takto: $80 : 1,8^2 = 80 : 3,24 = 24,69$. Jeho BMI je sice optimální, ale již hraničí s nadváhou.

Tip: Dalším ukazatelem nadváhy může být obvod pasu měřený obyčejným krejčovským metrem. U žen obvod pasu 80 cm a více a u mužů 94 cm a více.

Kalkulačka BMI

BMI si můžete spočítat i na internetu. Stačí, když si do vyhledávače zadáte: BMI kalkulačka. Pak už stačí zadat vaši aktuální váhu a výšku a kalkulátor vám spočítá BMI. V ideálním případě po vás bude chtít kalkulátor BMI zaškrtnout, zda jste žena nebo muž. Takový naleznete např. na internetové stránce www.activewellness.cz.

BMI u dětí

Podobně jako u sportovců a starých lidí se BMI těžce počítá u dětí. Objektivní kalkulátor naleznete na internetové stránce specializované na výživu dětí www.vyzivadeti.cz. Ale pokud máte pocit, že vaše dítě inklinuje k nadváze nebo je obézní, poraďte se se svým pediatrem nebo navštivte dietologickou poradnu pro děti a dorost.

Tabulka BMI

BMI méně než 19,9 podváha

BMI 20 – 24,9 normální hmotnost

BMI 25 – 29,9 nadváha

BMI 30 – 39,9 obezita I. a II. stupně

BMI nad 40 obezita III. stupně

Zdravotní rizika spojená s BMI

- **Podváha** (BMI méně než 19,9) bývá opakem obezity a v případě, že se jedná o tzv. neprospívajícího jedince, měla by se začít velmi rychle řešit. To píšu proto, že genotypově drobní lidé, kteří svým BMI spadají do této kategorie, ale podvýživou netrpí a nemají žádné specifické zdravotní potíže. Opravdovou, tedy znatelnou podváhu, může způsobit několik příčin. V první řadě nedostupnost kvalitní stravy, neschopnost přijímat potravu, odmítání jídla, poruchy trávení a vstřebávání a v neposlední řadě zvýšené nároky organismu. Jelikož tělo hladoví, je otázkou času, kdy se projeví poruchy metabolismu a v nejhorším případě skončí smrtí.
- **Normální hmotnost** (BMI 20 – 24,9) je ideální hmotnost. Hodnoty jsou dobré a zdravotní rizika minimální.
- **Nadváha** (BMI 25 – 29,9) s sebou přináší zvýšené zdravotní riziko. Mezi nemoci, které jsou spojené s nadváhou, patří rakovina prsu u žen po menopauze, rakovina endometria a tlustého střeva, dále abnormalita hladin pohlavních hormonů, syndrom polycystických ovárií, poruchy plodnosti, bolesti zad způsobené obezitou a poškození plodu související s nadváhou matky.
- **Obezitu I. a II. stupně** (BMI 30 – 39,9) lze zařadit mezi chronická onemocnění, která s sebou nesou vysoká zdravotní rizika a vyžadují dlouhodobou a odbornou péči. Kromě nemocí, které jsou uvedeny v odstavci o nadváze, lidé s obezitou často trpí koronárním onemocněním, hypertenzí, onemocněním kloubů, a to především kolen a kyčlí, a dnou.
- **Obezita III. stupně** (BMI nad 40) již ohrožuje život a musí se pod dohledem odborníků léčit. Kromě nemocí, které jsou všeobecně spojené s obezitou, hrozí diabetes mellitus II. stupně, onemocnění žlučníku, hyperlipidémie (zvýšení hladiny tuku v krvi) a dušnost.

Závěrem

Ten, kdo čte mé články z oblasti zdravé výživy a životního stylu mi jistě promine, že už zase budu apelovat na váš selský rozum. Výpočet váhy a výšky, který nebere v potaz věk a pohlaví, je podle mého názoru zavádějící. Mnohem důležitější je vnímat sám sebe a své pocity. Jestli patříte mezi šťastlivce s normální hmotností, gratuluju. V případě, že s sebou vaše váha nese i zdravotní rizika, obraťte se na odborníky, kteří vám ukážou tu správnou cestu a změňte svůj styl života.

Přečtěte si také:

[Dietní jídelníček](#)

[Nejhorší české stravovací návyky](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Tipy na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.