

Ожирение.

Расчёт индекса массы тела.

Расчёт индекса массы тела — самый простой способ узнать, есть ли у вас проблемы с весом.

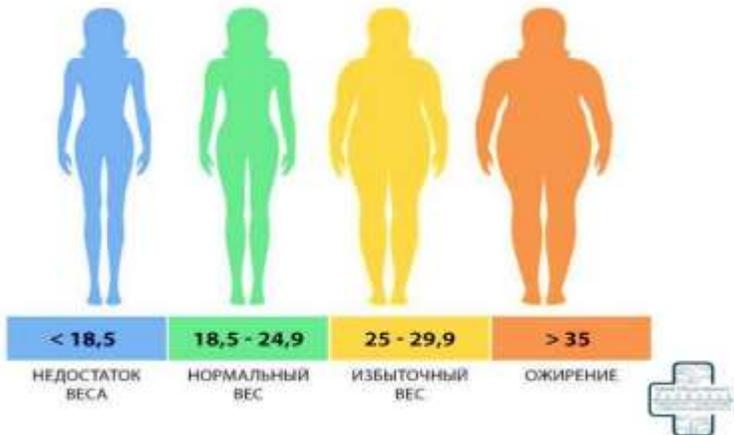
Зная свой ИМТ, можно предостеречь себя от появления множества различных заболеваний.

Многие уже имеют ожирение, но не догадываются об этом, или просто не хотят принять. Чтобы убедиться, что вам не угрожает ничего из вышеперечисленного, нужно высчитать индекс массы тела.

Расчет индекса массы тела (ИМТ)



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$



Следует отметить, что индекс массы тела рекомендуется рассчитывать для мужчин и женщин в возрасте от 20-ти до 65-ти лет. При использовании ИМТ для оценки телосложения профессиональных спортсменов или подростков (до 18-ти лет), полученные результаты могут быть недостоверными.

Индекс массы тела	Классификация
Меньше 16	Выраженный дефицит массы тела
16-18,4	Недостаточная масса тела
18,5-24,9	Нормальная масса тела
25-29,9	Избыточная масса тела
30-34,9	Ожирение 1 степени
35-39,9	Ожирение 2 степени
Больше 40	Ожирение 3 степени

Если вы у верхней границы нормы, это уже не есть хорошо. А если у вас ожирение, то скорее предпринимайте меры.

Ведь это ваше здоровье, ваша жизнь!



Типы ожирения:

- **Абдоминальный** – жировая ткань откладывается в области живота и верхней части туловища. При этом типе чаще развиваются сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркты и инсульты.
- **Бедренно-ягодичный** – жировая ткань откладывается в области ягодиц и бедер. Сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.
- **Смешанный тип.** Запасы жировой ткани распределяются поровну в разных частях тела пациента.