

المحاضرة التاسعة

كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) .: Body mass index calculation method

حساب مؤشر كتلة الجسم .: Body mass index calculation method

يستطيع الشخص حساب مؤشر كتلة الجسم بنظام الأمتار عن طريق اتباع ما يأتي:

- 1- قسمة الوزن بالكيلوغرام على الطول بالأمتار، ثم قسمة الناتج على الطول مرة أخرى، فمثلاً إذا كان وزن الشخص يبلغ ٧٠ كيلوغراماً، وطوله ١,٧٥ متراً، فإن مؤشر كتلة الجسم له هي كالاتي:
2- قسمة الوزن على الطول: $1,75/70 = 40$
- 3- قسمة الناتج على الطول مرة أخرى $40/1,75 = 22,9$ ، فمؤشر كتلة جسمه يساوي ٢٢,٩ كيلوغرام لكل متر مربع. أو يستطيع الشخص قياس مؤشر كتلة الجسم بنظام الإنش عن طريق قسمة الوزن بالباوند على مربع الطول بالبوصة، ثم ضرب الناتج ب ٧٠٣، وذلك حسب القاعدة الآتية: مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالباوند) / [الطول (البوصة) x (الطول(البوصة)] $[2].703 \times$
- 4- دلالات مؤشر كتلة الجسم
يمكن أن يدل ارتفاع مؤشر كتلة الجسم على ارتفاع نسبة الدهون في الجسم، وأن يدل انخفاض مؤشر كتلة الجسم على وجود انخفاض شديد في نسبة الدهون في الجسم، ولا يمكن استخدام مؤشر كتلة الجسم كأداة لتشخيص صحة الجسم، أو كدليل على سمته، ولكنه مجرد أداة للفحص، ويمكن تحديد دلالات مؤشر كتلة الجسم كما يأتي: [٣] إذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من ١٨,٥، فإن وزن الشخص يقع ضمن نطاق الوزن المنخفض. من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩، ضمن نطاق الوزن الطبيعي أو الصحي. من ٢٥,٠ إلى ٢٩,٩، ضمن نطاق الوزن الزائد. يساوي ٣٠,٠ أو أعلى، يقع ضمن نطاق السمنة.
- 5- تعريف مؤشر كتلة الجسم: يمكن تعريف مؤشر كتلة الجسم (BMI) على أنه العلاقة بين الوزن والطول، والذي يرتبط مع قياس الدهون في الجسم، وهو مفيد في تحديد المخاطر الصحية المحتملة. [٤]
- 6- دقة مؤشر كتلة الجسم

يمكن أن يكون مؤشر كتلة الجسم دليل غير دقيق في تقدير نسبة الدهون في الجسم، حيث سيزيد قياس مؤشر كتلة الجسم لدى الرياضيين ذوي البنية القوية جداً، فهم أكثر رشاقة من ما يدل عليه مؤشر كتلة الجسم الخاص بهم، ويمكن أن يمتلك كبار السن وغيرهم ممن فقدوا عضلاتهم، نسبة دهون أعلى في جسمهم مما قد يشير إليه مؤشر كتلة الجسم لديهم، لذا يعتبر مؤشر كتلة الجسم غير دقيق للغاية في تقدير نسبة الدهون. [٤]

المراجع