

Как определить свой ИМТ

Оценка текущего состояния — первый шаг к нормализации массы тела. Эти данные станут для вас отправной точкой при постановке целей. Один из самых удобных инструментов оценки веса — это ИМТ, индекс массы тела.

Что такое ИМТ?

ИМТ — это отношение массы тела к росту. По этому показателю оценивают общее содержание жира в организме и определяют наличие ожирения или избыточной массы тела. Также исходя из ИМТ вы с врачом сможете решить, какой тип хирургического вмешательства подходит вам больше всего.

Критерии назначения бариатрической операции по ИМТ:

- ИМТ ≥ 40
- ИМТ ≥ 35 и наличие связанного с ожирением заболевания, в частности, сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии, апноэ сна, заболеваний органов дыхания, заболеваний сердца и других тяжелых нарушений.

Узнайте свой ИМТ

Определите его с помощью таблицы справа. Найдите значения своего роста и массы тела. Определите место пересечения соответствующего столбца и строки: указанное в ячейке число и есть ваш ИМТ.

Например, у человека ростом 155 см с массой тела 127 кг ИМТ составляет 40, что соответствует тяжелому ожирению. При возникновении вопросов или сомнений относительно определения своего ИМТ проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Источник:
http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html#HowtoBMICalculated (accessed on 10/02/2020) <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/bariatric-surgery-severe-obesity/Pages/bariatric-surgery-for-severe-obesity.aspx#a> (дата обращения: 10 февраля 2020 г.)

Определите свой ИМТ с помощью таблицы.

- Недостаточная масса тела: ИМТ < 18,5
- Здоровая масса тела: ИМТ 18,5–24,9
- Избыточная масса тела: ИМТ 25,0–29,9
- Ожирение I степени: ИМТ 30,0–34,9
- Ожирение II степени: ИМТ 35,0–39,9
- Ожирение III степени: ИМТ ≥ 40

	cm	152.4	157.4	162.5	167.6	172.7	177.8	182.8	187.9	193.0
	ich	5'0	5'2	5'4	5'6	5'8	5'10	6'0	6'2	6'4
lbs	kgs									
120	54.5	23	22	21	19	18	17	16	15	15
130	58.9	25	24	22	21	20	19	18	17	16
140	63.5	27	26	24	23	21	20	19	18	17
150	68.0	29	27	26	24	23	22	20	19	18
160	72.5	31	29	28	26	24	23	22	21	20
170	77.1	33	31	29	27	26	24	23	22	21
180	81.6	35	33	31	29	27	26	24	23	22
190	86.1	37	35	33	31	29	27	26	24	23
200	90.7	39	37	34	32	30	29	27	26	24
210	95.2	41	38	36	34	32	30	29	27	26
220	99.7	43	40	38	36	34	32	30	28	27
230	104.3	45	42	40	37	35	33	31	30	28
240	108.8	47	44	41	39	37	35	33	31	29
250	113.4	49	46	43	40	38	36	34	32	30
260	117.9	51	48	45	42	40	37	35	32	30
270	122.5	53	49	46	44	41	39	37	35	33
280	127.0	55	51	48	45	43	40	38	36	34
290	131.5	57	53	50	47	44	42	39	37	35
300	136.0	59	55	52	49	46	43	41	39	37
310	140.6	61	57	53	50	47	44	42	40	38
320	145.1	62	59	55	52	49	46	43	41	39
330	149.6	64	60	57	53	50	47	45	42	40
340	154.2	66	62	58	55	52	49	46	44	41
350	158.7	68	64	60	56	53	50	47	45	43