CENTRUM MEDYCZNE

NORMY

DOTYCZĄCE MASY CIAŁA

INDEKS MASY CIAŁA
(BMI - BODY MASS INDEX)

Najczęściej zarówno w badaniach klinicznych, jak i w codziennej praktyce, wykorzystuje się BMI. Wskaźnik swoją popularność zawdzięcza nieskomplikowanej metodzie obliczania.

Wzór na wyliczenie BMI:

$$BMI = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2\ \text{[m]}}$$

Korzystając z BMI, wyróżnia się następujące kryteria BMI:

Niedowaga	<18,5
Prawidłowa masa ciała	18,5–24,9
Nadwaga	25–29,9
Otyłość	≥30

Klasyfikacja otyłości:

BMI > 30	OTYŁOŚĆ I STOPNIA
BMI > 35	OTYŁOŚĆ II STOPNIA
BMI > 40	OTYŁOŚĆ III STOPNIA

BMI nie w pełni różnicuje masę ciała związaną z zawartością tłuszczu w organizmie człowieka, z ilością mięśni oraz wody, nie uwzględnia także rozmieszczenia tkanki tłuszczowej.

POMIAR GRUBOŚCI FAŁDÓW SKORNO-TŁUSZCZOWYCH

Pomiar grubości fałdów skórno-tłuszczowych (na ramieniu, pod łopatką oraz na brzuchu) - to dokładniejszy pomiar stopnia otyłości. Jednak z powodu konieczności wykorzystania specjalistycznych wyskalowanych fałdomierzy i wykonania pomiaru przez osobę z dużym doświadczeniem, pomiar ten nie należy do często wybieranych wskaźników.

OBWÓD PASA

Zgodnie z kryteriami International Diabetes Federation otyłość trzewną u Europejczyków rasy białej rozpoznaje się:

- ✓ w przypadku kobiet, gdy obwód talii ≥80 cm,
- ✓ w przypadku mężczyzn, gdy obwód talii ≥94 cm.

POMIAR ZA POŚREDNICTWEM BADIAŃ DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ

TK (tomografiia komputerowa), MR (magnetyczny rezonans jądrowy), DXA (rentgenowska absorpcjometria podwójnej energii - dual energy X-ray absorptiometry).

Z ww wskaźników korzysta się jedynie w badaniach naukowych. Badania precyzyjnie określają zawartość tkanki tłuszczowej ale ze względu na słabą dostępność i wysokie koszty nie są wykorzystane w codziennej praktyce. Dlatego jako alternatywę dla TK, MR i DXA do oceny otyłości trzewnej korzysta się z pomiaru obwodu pasa.

POMIAR OBWODU PASA I BIODER
(WHR - WAIST-HIP RATIO)

To proste badanie antropometryczne pomagającym w ocenie typu otyłości. Wzajemny stosunek obwodu pasa i bioder informuje nas o tym, czy mamy do czynienia z otyłością brzuszną (typu androidalnego) niosącą ryzyko powikłań metabolicznych, czy też z otyłością pośladkowo-udową (typu gynoidalnego) z mniejszym ryzykiem powikłań zdrowotnych.

- ✓ Otyłość androidalną, rozpoznajemy, gdy WHR jest większy lub równy 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn,
- ✓ Otyłość gynoidalną rozpoznajemy, gdy WHR jest niższy niż 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn.

BIOIMPEDANCJA ELEKTRYCZNA
(BIA - BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS)

Jest to nieinwazyjna metoda pomiaru składu ciała polegająca na pomiarze oporu elektrycznego (impedancji). Stosowana jest również w gabinetach dietetyków w CMP.

Wyniki są łatwe do uzyskania i cechują się dużą powtarzalnością. Pomiaru należy dokonać nie wcześniej niż 4 godziny po posiłku (najlepiej na czczo), najlepiej także zachować 12-godzinny odstęp od ćwiczeń fizycznych. Nie należy wykonywać badania po spożyciu alkoholu, zwrócić należy uwagę na przyjmowanie leków diuretycznych.

Badanie uznaje się za całkowicie bezpieczne dla organizmu, a częstotliwość prądu nie powoduje zaburzeń w pracy mięśnia sercowego ani nerwów jednakże odradza się przeprowadzania pomiarów u osób z wszczepionym defibrylatorem, u osób z wszczepionymi metalowymi implantami oraz kobietom w ciąży. Natomiast uważa się, że badanie jest całkowicie bezpieczne dla osób z wszczepionym rozrusznikiem serca.