

מדד מסת גוף – Body Mass Index (BMI)

מיכל וינברגר-דיאטנית קלינית

מדד ה-BMI, מודד את היחס בין משקל הגוף לגובה ומשמש כלי זמין מאוד ונוח לשימוש.

מדד זה משמש כלי למדידת עודף ותת-משקל.

כיצד מחשבים את ה-BMI?

הנוסחה: BMI = משקל (ק"ג) / גובה² (מ')

(משקל לחלק לגובה בריבוע = BMI)

ערכי ה-BMI:

<u>תרגום התוצאה (למבוגרים)</u>	<u>התוצאה המתקבלת מהחישוב</u>
תת-משקל	קטן מ-18.5
הטווח התקין אצל מבוגרים	18.5-25
השמנה מדרגה ראשונה	26-25
השמנה מדרגה שנייה	29-27
השמנה כמחלה	35-30
השמנה כמסכנת חיים	35 ומעלה

דוגמה:

גבר השוקל 80 ק"ג וגובהו 1.70
 $BMI = 80 / (1.7)^2 = 27.67$

כלומר גבר זה נמצא בקטגוריית השמנה מדרגה 2.

הערות:

- כלי זה הוא זמין ונוח, אך לא בהכרח המדד הטוב ביותר. הכלי לא מודד את הרכב הגוף, ולכן לא מדויק להשתמש בו בקרב ספורטאים או בעלי מסת שריר גדולה. תמיד רצוי לשלב מספר מדדים כמו: משקל, היקפים ואחוזי שומן.
- מעל גיל 60 הטווח התקין משתנה ל: BMI = 20-27 עקב שוני בהרכב הגוף.
- מתחת לגיל 18, אנו לא משתמשים בטבלאות אלו, אלא בעקומות של משרד הבריאות המראות אחוזונים לפי גיל ומין:
 - תוצאה גבוהה מאחוזון 85 נחשבת כעודף משקל.
 - תוצאה גבוהה מאחוזון 95 נחשבת כהשמנה.
- יש מקרים בהם יש עודף משקל גדול, ולא תמיד ניתן מבחינת מבנה הגוף ומידת עודף המשקל להגיע ל-BMI בטווח התקין למרות הירידה במשקל. במקרים כאלו, יש להישאר במשקל כזה שניתן לשמור עליו לאורך זמן, ולא לנסות לרדת עוד רק כדי לעלות חזרה. יש לזכור- גם ירידה של חמישה אחוזים מהמשקל מורידה גורמי סיכון של סיבוכים הקשורים בהשמנה.