

شاخص توده بدنی چیست؟ آیا معیار مناسبی برای سنجش اضافه وزن است؟  
 شاخص توده بدنی یا BMI یکی از عباراتی است که بسیاری از ما بخصوص افرادی که به تناسب اندام اهمیت می دهند، حداقل یک بار آن را شنیده ایم. شاخص توده بدنی یا BMI مخفف body mass index است که اولین توسط محقق بلژیکی با نام آدولف کوتله مطرح شد. BMI یکی از بهترین روش ها برای سنجش وزن ایده آل و مدیریت وزن است. این معیار در واقع برای غربالگری و سنجش میزان وزن هر شخص است. به کمک این شاخص می توانید بفهمید چه میزان اضافه وزن یا کمبود وزن دارید. از فاکتورهای ساده ای برای محاسبه این شاخص استفاده می شود که هر شخص می تواند خودش شاخص توده بدنی خود را محاسبه کند.



نحوه محاسبه شاخص توده بدنی

شاخص توده بدنی چه چیزی را اندازه گیری میکند؟

عدد نرمال شاخص توده بدنی

عوامل تاثیرگذار در شاخص توده بدنی

نقاط ضعف شاخص توده بدنی

چگونه رقم BMI را کاهش دهیم؟

کاربردهای BMI برای پزشکان

جمع بندی

نحوه محاسبه شاخص توده بدنی

شاید ندانید راه محاسبه شاخص توده بدنی چیست. اما روش محاسبه آن بسیار ساده است و فقط باید از رقم دقیق قد و وزن خود آگاهی داشته باشید. برای محاسبه BMI، وزن برحسب کیلوگرم بر مربع قد برحسب متر تقسیم می شود.



فرمول BMI

(متر)<sup>2</sup> / (کیلوگرم) وزن = (BMI) شاخص توده بدنی

شاخص توده بدنی برای خانم ها و آقایان با همین فرمول محاسبه می شود و تفاوتی میان آنها وجود ندارد. همچنین، سن شخص در این شاخص، تاثیری ندارد.

شاخص توده بدنی چه چیزی را اندازه گیری میکند؟

شاخص توده بدنی صرفاً میزان چربی بدن را اندازه گیری نمی کند، بلکه بافت چربی را با بافت استخوان و عضله مقایسه می کند. حاصل این مقایسه بصورت عددی نشان داده می شود و بیانگر چاق بودن، متعادل بودن یا لاغر بودن فرد است. امروزه، این روش تقریباً در تمام دنیا برای اندازه گیری توده بدنی کاربرد دارد.

عدد نرمال شاخص توده بدنی

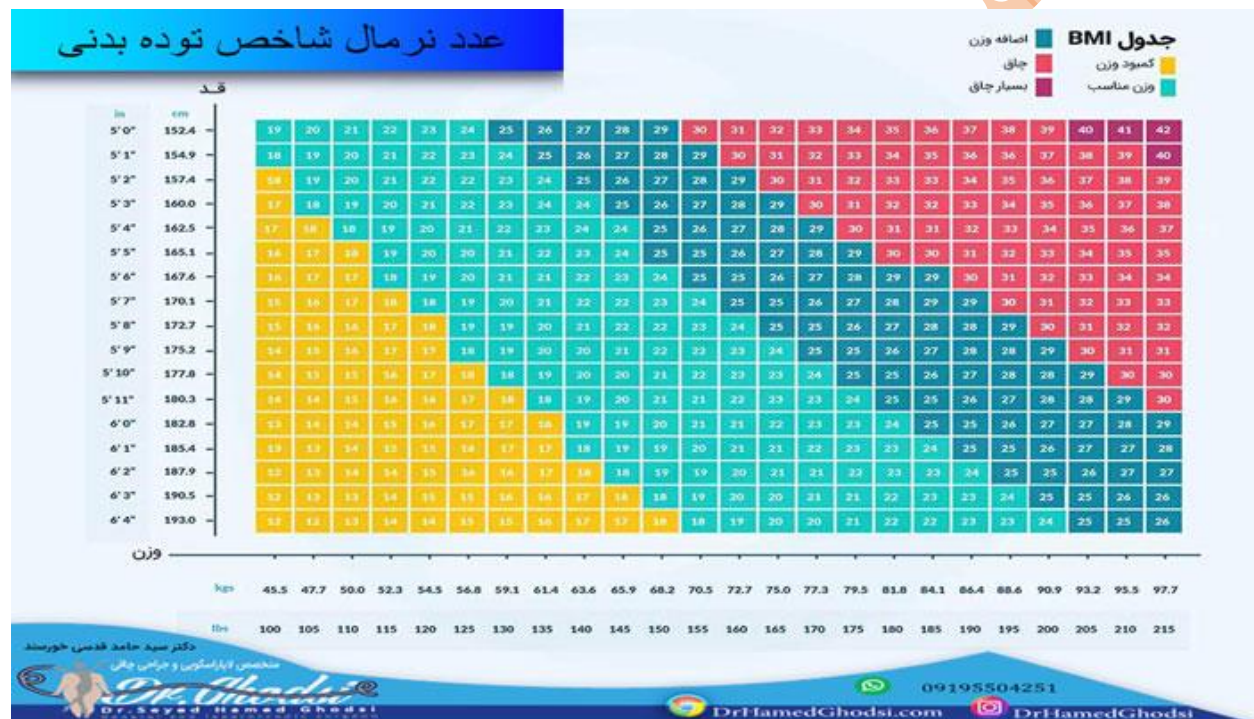
رقم BMI مناسب برای بزرگسالان

- اگر رقم bmi برابر با ۳۰ یا بالاتر از ۳۰ باشد، نشان دهنده چاقی است. این رقم خطراتی برای شما است که دارای وزن بالایی هستید. در صورتی که وزن خود را کاهش ندهید، سلامتی شما در خطر است.
- رقم بین ۲۵ تا ۲۹/۹ نشان دهنده اضافه وزن است. در این حالت باید مقداری از وزن خود را کاهش دهید. برای کاهش وزن می توانید با پزشک متخصص مشورت کنید.
- بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ نشان دهنده سالم بودن و وزن متعادل است. یعنی نسبت وزن به قد شما مناسب است. با ثابت نگه داشتن وزن خود می توانید از بسیاری از خطرات جدی برای سلامتی پیشگیری کنید.
- پایین تر از ۱۸/۵ نشان دهنده کمبود وزن است. در این حالت باید کمی به وزن خود اضافه کنید تا به تعادل برسید. توصیه می شود از پزشک یا مشاور تغذیه کمک بگیرید تا به شیوه صحیحی اضافه وزن صورت گیرد.
- رقم بالاتر از ۳۵ نشان دهنده چاقی مفرط است.



در مواردی که فردی دچار چاقی مفرط می شود، معمولاً با روش های رایج کاهش وزن به نتیجه نمی رسد. در موارد، انجام جراحی های چاقی توصیه می شود که یکی از رایج ترین این عمل ها انجام بای پس معده است.

متأسفانه نزدیک به ۳۴٪ از جمعیت بزرگسالان بالای ۲۰ سال در سرتاسر جهان (حدوداً ۱/۵ میلیارد نفر) دچار چاقی و اضافه وزن هستند. پیش بینی شده که این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۳ میلیارد نفر در جهان برسد.



رقم BMI مناسب برای رده سنی کودکان و نوجوانان در سنین کودکی و نوجوانی، شاخص توده بدنی به سن و جنس بستگی دارد. در واقع، کودکان در سنین مختلف، شاخص توده بدنی متفاوتی دارند.

به دلایل زیر، پزشکان و متخصصان قادر به دسته بندی کودکان بر طبق شاخص توده بدنی نیستند:

- شاخص توده بدنی در کودکان با رشد ماهانه آنها در حال تغییر است.

- بدن دختران و پسران با سرعت های متفاوتی در حال رشد است.
- همچنانکه قد کودکان در حال رشد است، BMI آنها نیز تغییر می کند.
- دختران و پسران، بدن متفاوتی دارند.

به همان روشی که برای بزرگسالان شاخص توده بدنی محاسبه می شود، برای کودکان هم محاسبه می شود. اما عدد نهایی باتوجه به جدول شاخص توده بدنی و برطبق سن و جنسیت کودک، تفسیر می گردد.

#### عوامل تاثیرگذار در شاخص توده بدنی

بسیاری از افراد نمی دانند عوامل تاثیرگذار در شاخص توده بدنی چیست. این شاخص در نگاه اول، صرفاً به قد و وزن بستگی دارد. اما بسیاری از فرمول های پیچیده یا ماشین حساب های وزنی مدرن بگونه ای طراحی شده اند که در کنار قد و وزن، عوامل دیگری را نیز بررسی می کنند. این عوامل شامل سن و سال، جنسیت و ژنتیک افراد است.

#### نقاط ضعف شاخص توده بدنی

بالا بودن شاخص توده بدنی ممکن است ازدیاد میزان چربی های موجود در بدن را نشان دهد. اما این شاخص نمی تواند اضافه وزن را محاسبه کند یا میزان سلامت شخص را نشان دهد.

ممکن است شاخص توده بدنی نشان دهد که شما چاق هستید یا اضافه وزن دارید. اما این لزوماً به معنای چاقی شما نیست. این شاخص قادر نیست تشخیص دهد شما به دلیل عادات نادرستی همچون رژیم غذایی نامناسب یا مصرف مواد غیرقانونی، چاق یا لاغر هستید. همچنین ممکن است یک فرد عضله ای، BMI برابر با یک فرد چاق بدلیل پرخوری و فعالیت کم داشته باشد. در این صورت، این شاخص قادر به تفکیک این دو نیست زیرا BMI هر دو بدلیل وزن برابر و قد برابر در دسته چاق قرار می گیرد.

در نتیجه BMI ممکن است میلیون ها نفر را در گروه چاق قرار دهد، در حالیکه همگی آنها ممکن است واقعا چاق به معنای فرد دارای اضافه وزن نباشند. بنابراین برای تشخیص دقیق چاقی فرد نمی توان صرفا بر این فرمول تکیه کرد.



محاسبه BMI برای افراد ورزشکار بهترین شیوه به منظور اندازه گیری و محاسبه BMI برای افراد ورزشکار، استفاده از دستگاهی به نام بادی آنالیزور است. اطلاعاتی که این دستگاه نشان می دهد عبارتند از:

- میزان توده عضلانی اسکلتی
- حجم توده چربی
- میزان آب موجود در بدن
- میزان توده چربی آزاد
- درصد چربی موجود در بدن
- آنالیز چربی و عضله موجود در بدن

- نسبت دور کمر به باسن یا WHR

- متابولیسم پایه در بدن یا BMR

باتوجه به نکات ذکر شده، برای بررسی اینکه آیا BMI بالا ممکن است تهدیدی برای سلامت فرد باشد، باید به پزشک متخصص مراجعه نمایید. پزشک با انجام آزمایش و ارزیابی تغذیه، پیشینه خانوادگی، میزان فعالیت های بدنی شما را بررسی می کند. درنهایت، با بررسی میزان اضافه وزن و تمامی اطلاعات نام برده، در صورت خطرناک بودن این وضعیت، به شما هشدار یا پیشنهادات لازم را ارائه خواهد داد.

چگونه رقم BMI را کاهش دهیم؟

حال که دانستید شاخص توده بدنی چیست، بهترین روش برای کاهش رقم شاخص توده بدنی، کاهش وزن است. زیرا این شاخص تنها تحت تاثیر دو معیار قد و وزن است. قد انسان با گذر از سن رشد، ثابت باقی می ماند. بنابراین تنها راه کاهش وزن است.

برای کاهش وزن، اقدامات زیادی وجود دارد که در ادامه بررسی می کنیم.

چگونه رقم BMI را کاهش دهیم؟





### ورزش منظم

برای داشتن بدنی سالم، توصیه شده هفته ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت های متوسط مانند پیاده روی و ۷۵ دقیقه فعالیت های شدید مانند پیاده روی سریع داشته باشید.

### خواب کافی

کم خوابی و چاقی رابطه مستقیمی با یکدیگر دارند. افراد بزرگسال روزانه به ۷ تا ۹ ساعت خواب کافی نیاز دارند. کمبود خواب یا کیفیت پایین خواب سبب ابتلا به بیماری های فشار خون بالا، قلبی عروقی، دیابت، افسردگی خواهد شد.

### کنترل اضطراب و استرس

استرس حاد سبب فشار آوردن به بدن و افزایش احتمال چاقی، بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا می شود. راه های زیادی برای کنترل استرس مانند ورزش منظم، یوگا، حمایت عاطفی خانواده و دوستان و صحبت با مشاور وجود دارد.

### استفاده از غذاهای خانگی و رژیم غذایی مناسب

قطعا غذا یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در وزن و رقم BMI است. در استفاده از غذاهای خانگی سبب کاهش مصرف چربی، کربوهیدرات و روغن می شود. سعی کنید سه نوع ماده غذایی مانند غلات کامل، پروتئین سبک و سبزیجات را در وعده های غذایی خود جای دهید.

### جراحی لاغری

افرادی که دارای چاقی مفرط یعنی BMI بالای ۳۰ هستند، از چاقی مفرط رنج می برند. این افراد ممکن است از انواع رژیم های لاغری یا ورزش برای کاهش وزن استفاده کنند اما در اغلب موارد ناکام می مانند. در این حالت، تنها راه پیش روی آنها استفاده از روش های جراحی مانند بای پس معده، اسلیو معده و غیره است. در این روش های جراحی، با کوچک کردن معده، میزان کالری دریافتی فرد کاهش یافته و به مرور زمان وزن او کاهش می یابد. این روش بسیار موفقیت آمیز و در اغلب موارد بی خطر است. این روش زیر نظر پزشک متخصص جراحی معده انجام می شود.



## کاربردهای BMI برای پزشکان

همانگونه که پیش تر ذکر شد، محاسبه BMI برای تشخیص دقیق اضافه وزن یا کمبود وزن کاربرد ندارد. اما با استفاده از آن، وزن افراد و مشکلات مرتبط با اضافه وزن یا کمبود وزن قابل پیش بینی است. در صورتی که فردی دارای شاخص توده بدنی بالا یا پایین باشد، پزشک معمولاً شاخص های دیگری را نیز در نظر می گیرد:

- ضخامت پوست را در نظر می گیرد. با این کار مشخص می شود چه میزان چربی در بدن فرد بالغ یا کودک موجود است.
- رژیم و فعالیت فیزیکی فرد قابل ارزیابی است.
- سابقه خانوادگی برای مشکلاتی همچون بیماری های قلبی و عروقی و سایر مشکلات سلامتی در نظر گرفته می شود.
- سایر ارزیابی های مناسب به منظور سنجش میزان سلامتی فرد در نظر گرفته می شود.

## جمع بندی

پزشکان و متخصصان سلامتی با دریافت و بررسی نتایج حاصل از محاسبه BMI و شاخص های فوق، می توانند رژیم و برنامه ورزشی مناسبی برای افراد تجویز کنند. در مواردی که فرد مورد نظر با استفاده از رژیم و ورزش، به وزن متعادل نرسد سایر راهکارها برنامه ریزی می شود.

دکتر سید حامد قدسی خورسند یکی از جراحان با تجربه و حاذق چاقی هستند که بر متد های مختلف جراحی چاقی مانند اسلیو معده، بای پس کلاسیک معده، مینی بای پس معده و لاپاراسکوپی پیشرفته تسلط دارند. ایشان عضو انجمن بین المللی جراحان چاقی IFSO هستند و تا کنون بیماران بسیار زیادی را درمان کرده اند. جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر می توانید از طریق راه های ارتباطی موجود در سایت اقدام نمایید.