

كيفية قياس السمنة ؟

Posted on 2018, 3 يوليو



Categories: [صحة, علوم ومعارف](#)

بواسطة: المحيط

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم. ويوجد عدة طرق لتقييم الشخص البدين من أشهرها قياس الطول والوزن، أو قياس محيط الجسم أو قياس سمك ثنيات الجلد.

دليل كتلة الجسم

Body Mass (BMI) أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم (الوزن (بالكيلو جرام) ÷ الطول (بالمتر المربع) = BMI: وذلك حسب المعادلة التالية، (Index)

أقل من 20	الوزن دون الطبيعي
بين 20-25	الوزن طبيعي

بين 25-30	الوزن زائد عن الطبيعي
بين 30-35	يعتبر الشخص بدين
بين 35-40	يعتبر الشخص بدين جداً
أكثر من 40	يعتبر الشخص مفرط البدانة

مثال

حساب دليل كتلة الجسم حسب المعادلة السابقة

إذا فرضنا أن الوزن 92 كيلو والطول 168 سم تكون النتيجة كالتالي:

تحويل الطول من سم إلى متر = $168 \text{ سم} \div 100 = 1.68 \text{ م}$ -

(تحويل الطول من متر إلى متر مربع = $1.68 \times 1.68 = 2.8224 \text{ م}^2$ (متر مربع

إذا دليل كتلة الجسم = $98 \text{ كجم} \div 2.8224 = 32.6$ تقريباً

وهذا يدل على أن الشخص بدين

غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر

- الأطفال في طور النمو
- النساء الحوامل
- الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين

شريط القياس

يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر، وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطراً من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر في الجسم، فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم، والجدول أدناه يوضح هذا القياس:

الجنس	خطر شديد فعلي	خطر شديد
الذكور	أكثر من 102 سم	أكثر من 94 سم
الإناث	أكثر من 88 سم	أكثر من 80 سم