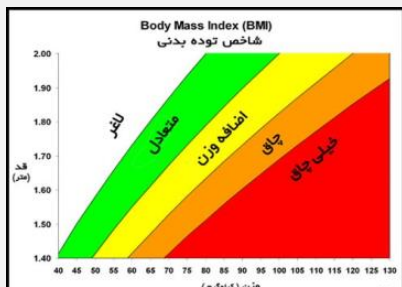


**چاقی و لاغری طبق شاخص BMI**

یک متخصص تغذیه، چاقی و لاغری را بر اساس نمایه توده بدنی تشریح کرد.



یک متخصص تغذیه، چاقی و لاغری را بر اساس نمایه توده بدنی تشریح کرد.

دکتر علیرضا استاد رحیمی در گفتگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی، در این خصوص اظهار کرد: شاخص BMI، مخفف Body Mass Index بوده به نمایه توده بدنی نیز معروف است و میزان وزن طبیعی بدن در این فرمول با تقسیم وزن بدن بر اساس کیلوگرم بر توان دو قد با واحد اندازه‌گیری متر، به دست می‌آید.

وی اضافه کرد: اگر عدد به دست آمده از این فرمول بین 18.5 الی 24.9 باشد، وزن بدن طبیعی بوده و در صورتی که این عدد بین 25 الی 29.9 باشد، می‌گوییم فرد، اضافه وزن دارد.

وی ادامه داد: اگر نمایه توده بدنی فردی بین 30 الی 34.9 باشد، چاقی درجه یک و اگر این نمایه از 35 الی 40 متغیر باشد، چاقی درجه دو تشخیص داده می‌شود. بر همین اساس اگر این شاخص 40 و یا بیش از آن باشد، فرد به چاقی مرض گونه مبتلا است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان این که هر چه نمایه توده بدنی از 18.5 پایین‌تر باشد، فرد لاغر خواهد بود، گفت: نمایه توده بدنی بین 17 الی 18.5 لاغری درجه یک، 16 الی 16.9 لاغری درجه دو و زیر 16 لاغری درجه سه نامیده می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: به طور کلی می‌توان گفت که هر چه نمایه توده بدنی بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری‌ها نیز بیشتر است.