

معیارهای محاسبه اضافه وزن



این روزها دغدغه کاهش وزن و تناسب اندام تقریباً فراگیر شده است. در این بین بازار رژیم های نامناسب و فانتزی که اکثراً زودگذر هستند و گاه عوارض خطرناکی به همراه دارند، گرم است. این مقاله سعی دارد شاخصی برای متناسب بودن وزن ارائه کند.

این روزها دغدغه کاهش وزن و تناسب اندام تقریباً فراگیر شده است. در این بین بازار رژیم های نامناسب و فانتزی که اکثراً زودگذر هستند و گاه عوارض خطرناکی به همراه دارند، گرم است. این مقاله سعی دارد شاخصی برای متناسب بودن وزن ارائه کند. برای تعیین وزن متناسب، شاخص ها و لوازم و ابزار بسیاری وجود دارد که یکی از کلینیکی ترین و در دسترس ترین آنها، نمایه توده بدن (BMI) است. نمایه توده بدن برای تعیین وضعیت بدن از نظر نسبت وزن به قد استفاده می شود. BMI هر فرد، از تقسیم وزن آن فرد، برحسب کیلوگرم بر مجذور قد او، بر حسب متر به دست می آید. (متر) قد + قد / (کیلو) وزن = BMI) کلیدی برای استانداردسازی این کمیت وجود دارد، بدین ترتیب که عدد به دست آمده از این کسر اگر بین ۱۸/۵-۱۵ بود، فرد دچار لاغری (نوعی از سوءتغذیه) است. ۲۵-۱۸/۵ نشان دهنده وزن طبیعی، ۳۰-۲۵ اضافه وزن، ۳۵-۳۰ چاقی درجه یک، ۴۰-۳۵ چاقی درجه ۲ و ۴۰ به بالا چاقی درجه ۳ یا چاقی خطرناک است.

البته توجه به نکاتی الزامی است، از جمله اینکه در کودکان، زنان باردار، افراد مسن و ورزشکاران (به دلیل بالا بودن حجم عضله نسبت به چربی) از این شاخص استفاده نمی شود.

نکته مهم دیگر که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، این است که BMI شاخصی کیفی است و نشان دهنده مقدار اضافه وزن یا کاهش وزن نیست، بلکه فقط نوع وضعیت هر فرد را نشان می دهد. پس مثلاً اگر فردی BMI = ۲۷ دارد، به این معنا نیست که چون BMI طبیعی تا ۲۵ است، پس او ۲ کیلوگرم اضافه وزن دارد، بلکه فقط نشان دهنده اضافه وزن فرد است. برای تعیین دقیق اضافه وزن یا کاهش وزن به شکل کمی، فرمول های پیچیده دیگری وجود دارد. در مقاله های بعدی درباره آن بحث می کنیم. نکته مهم دیگر اینکه BMI مطلوب، در ارتباط با سن است. یعنی با افزایش سن، BMI مطلوب دیگر بین ۱۸/۵-۲۵ نیست بلکه پس از هر دوره ۱۰ ساله (دهه)، به حد اکسترمم (بیشینه و کمینه) هر یک، باید یکی اضافه کرد تا BMI مطلوب مشخص شود. (همچنان که در جدول می بینید.)

یعنی BMI یک شاخص کیفی است که در استانداردسازی با افزایش سن، تغییر می کند. به عنوان مثال اگر فردی ۴۷ سال داشت دیگر BMI بین ۱۸/۵-۲۵ برای او طبیعی نیست و اگر BMI این فرد حتی ۲۷ باشد در رنج طبیعی مرتبط با سن خود (۲۷-۲۲) قرار می گیرد. به طور کلی زمانی دارایی وزن مطلوب هستیم که در گروه های کم وزن یا دارایی اضافه وزن و البته چاقی قرار نگیریم. نکته مهم دیگر نگهداری وزن مطلوب است که استراتژی های خاص خود را دارد، از جمله فعالیت بدنی، تقسیم و تعدیل وعده ها، استفاده از مواد مغذی خاص در زمان های متفاوت، منظم بودن ساعت غذا خوردن، خواب و ورزش و دیگر موارد که در مقاله های بعدی خواهد آمد.

مع الوصف اگر قادر باشیم وزن طبیعی خود را حفظ کنیم و از شروع میانسالی (۴۰ سالگی) تا سالمندی (۶۵ سالگی) آن را به تدریج به ۵ کیلوگرم کمتر از وزن طبیعی خود برسانیم، همچنین در سنین سالمندی ضمن حفظ موارد مذکور (از جمله فعالیت بدنی) این وزن را ثابت نگه داریم، خطر ابتلا به انواع بیماری ها از جمله بیماری های مزمن (دیابت نوع ۲، سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی و غیره) را که پس از تصادفات بیشترین علل مرگ و میر را در جوامع فعلی تشکیل می دهند، کاهش می دهیم.