



چاقیم یا لاغر

وجود مقداری چربی برای بدن ضروری است، اما این مقدار، میزانی استاندارد و توزیعی کمابیش یکنواخت دارد که برای هر شخص براساس سن، جنس، نوع استخوان‌بندی و... متفاوت است.

جام جم آنلاین: وجود مقداری چربی برای بدن ضروری است، اما این مقدار، میزانی استاندارد و توزیعی کمابیش یکنواخت دارد که برای هر شخص براساس سن، جنس، نوع استخوان‌بندی و... متفاوت است. بنابراین، وقتی ذخیره یکنواخت چربی در بدنمان با توجه به شاخصه‌های سن، جنس و... تا مقداری معلوم از حد استاندارد بیشتر باشد دارای اضافه وزنیم، اگر بیشتر از حد اضافه وزن باشد چاقیم، اگر کمی کمتر از حد استاندارد باشد کمبود وزن داریم و بسیار زیاده‌تر از کمبود وزن باشد لاغریم.

چاقی یا لاغری موضعی

وقتی ذخایر چربی نه به صورت یکنواخت، بلکه براساس منطقه و موضعی خاص از بدن توزیع یافته یا در آن نواحی کمتر باشد به چنین حالتی، چاقی یا لاغری موضعی گفته می‌شود؛ مثل چاقی شکمی، لاغری ساعد و...

شاخص توده چربی

برای تشخیص کمبود یا اضافه وزن، لاغری یا چاقی، از فرمولی به نام BMI (شاخص توده چربی بدن) یا BMI (که سرواژه‌های Body Mass Index است) استفاده می‌شود (به خاطر داشته باشید این مقدار، ملاک تشخیص چاقی / لاغری موضعی یا قضاوت درباره کودکان نیست و در این زمینه کاربرد مناسبی ندارد).

فرمول‌های شاخص توده چربی متعددی با وارد کردن متغیرهایی چون سن، جنس و قد در برنامه‌های تشخیص BMI که به صورت نرم‌افزاری در موبایل و کامپیوتر نصب می‌شوند یا در سایت‌های اینترنتی مربوط قابل دسترسی است، نه تنها می‌توان شاخص توده چربی خود را به دست آورد، بلکه حتی می‌توان از محدوده وزنی خود هم بسادگی مطلع شد. اما این شاخص را می‌توان از طریق فرمول ریاضی هم محاسبه کرد.

محاسبه توده چربی:

در حالت کلی، استاندارد توده چربی بدن مساوی است با وزن بر حسب کیلوگرم، تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر (یا به بیان ساده‌تر: وزن تقسیم بر قد به توان 2):

$$BMI = \frac{Weight(kg)}{Height(m)^2}$$

هرچند متخصصان حد مناسب وزن را به دو نوع ایده‌آل و طبیعی تفکیک می‌کنند، اما برای کسانی که بیش از 20 سال سن دارند، مقایسه عدد به دست آمده با جدول ذیل راهنمای مفیدی است (برای افزایش دقت در این زمینه عوامل دیگری چون جنس، استخوان‌بندی و مانند اینها را نیز دخیل می‌دانند):

کمتر از 17 = لاغر

بین 17 تا 19 = کم‌وزن

بین 19 تا 25 = متعادل (استاندارد)

بین 25 تا 30 = فزون وزن

بیشتر از 30 = چاق

توده چربی مناسب (BMI) براساس سن:

سنین 17 تا 19 سال=21

سنین 19 تا 24 سال=22

سنین 24 تا 34 سال=23

سنین 34 تا 44 سال=24

سنین 44 تا 54 سال=25

سنین 54 تا 64 سال=26

سنین 64 سال به بالا=27