

Избыточный вес – проблема века

Активное участие в беседе о ЗОЖ 23 апреля приняли учащиеся 7 «А» класса. Пополнив свои знания об опасности для человека избыточного веса и ожирения (болезни сердца, сахарный диабет II типа, болезни суставов, легочная недостаточность, психические расстройства), ребята указали на необходимость сбалансированного и здорового питания, а также исключения курения и алкоголя, лени из своей жизни.

Затем была проведена практическая работа по расчету индекса массы тела (индекса Кетле).

Индекс массы тела — ИМТ (англ. body mass index (BMI)) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно, оценить, является ли масса недостаточной, нормальной, избыточной (ожирение). Он важен для определения показаний для необходимости лечения, в том числе применения препаратов для лечения ожирения. Индекс массы тела рассчитывается по формуле

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где

- m — масса тела в килограммах,
- h — рост в метрах

и измеряется в кг/м².

Показатель индекса массы тела разработан бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле (Adolphe Quetelet) в 1869 году.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
менее 16.5	Выраженный дефицит массы
16.5—18.49	Недостаточная (дефицит) масса тела
18.5—24.99	Норма
25—29.99	Избыточная масса тела (предожирение)
30—34.99	Ожирение первой степени
35—39.99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)