Otyłość to stan patologicznego nagromadzenia tkanki tłuszczowej w organizmie (powyżej **25%** całkowitej masy ciała u **kobiet**, powyżej **20%** całkowitej masy ciała u **mężczyzn**) przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogący prowadzić do niekorzystnych dla zdrowia skutków.

Rozpoznanie otyłości

- Do 18 roku życia masę ciała ocenia się w oparciu o siatki centylowe wskaźnika BMI dla płci i wieku.
- Nadwagę rozpoznaje się wówczas kiedy masa ciała znajduje się w przedziale
- 90- 97 centyla.
- Otyłość jeżeli BMI jest > od 97 centyla.
- Otyłość brzuszną wówczas, jeżeli pozycja centylowa obwodu pasa jest równa lub większa od 90 centyla.
- U osoby dorosłej w oparciu o BMI (masa ciała: wzrost do kwadratu)

  BMI

  wartość prawidłowa 19,0-25,0

  nadwaga 25,0-30,0

  1 stopień otyłości 30,0-34,9

  2 stopień otyłości 35,0-39,9

  3 stopień otyłości (skrajna otyłość) 40,0-49,9

  skrajnie olbrzymia otyłość 50,0-59,9

  super skrajnie olbrzymia otyłość 60,0+

  WHR stosunek talia/biodro który stanowi 70% obwodu bioder

  wartość prawidłowa dla mężczyzn – 0,9

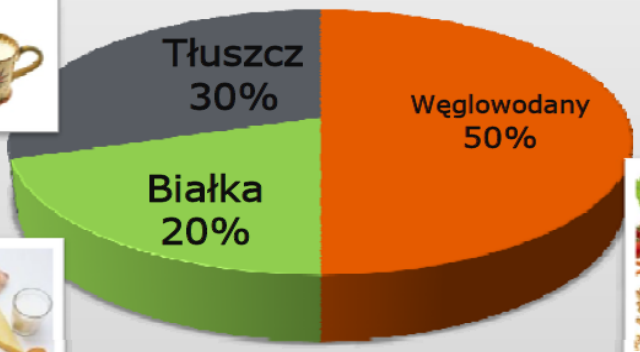
  wartość prawidłowa dla kobiet – 0,7

  obwód brzucha mierzony na poziomie talii nie powinien przekraczać połowy pomiaru wzrostu

  Zachęcam do sprawdzenia swojego BMI.

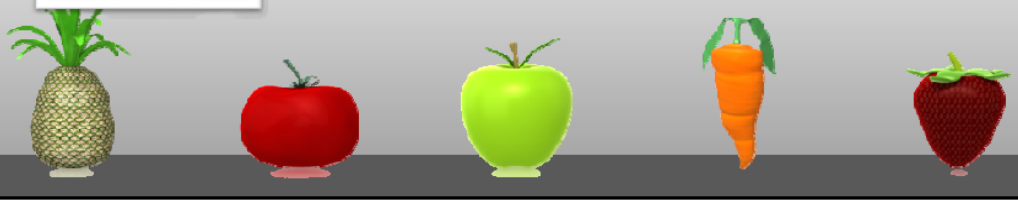
Prawidłowe proporcje











Udział „na talerzu”





