Показатели массы тела

Одним из самых распространенных показателей массы тела является Индекс Кетле, который разработан бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле в 1869 году. Индекс Кетле представляет собой простой показатель отношения веса к росту и рассчитывается индивидуально по формуле: индекс Кетле (кг/м2 ) = вес (кг) : рост2 (м2 ).

Например: вес = 102 кг, рост =1,68 м.

Индекс Кетле =102 : (1,68 х 1,68) = 36

Как интерпретировать значения индекса Кетле:

16 и менее – выраженный дефицит массы тела,

16-18,5 – недостаточная масса тела (дефицит),

18,5-25 – норма,

25-30 – избыточная масса тела (предожирение),

30-35 – ожирение I степени,

35-40 – ожирение II степени,

40 и более – ожирение III степени.

Индекс Кетле предназначается для определения [массы тела](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/izbytochnaya-massa-tela.html) у мужчин и женщин в возрасте от 20 до 65 лет. Не рекомендуется использовать для детей, пожилых людей, а также беременных.

Необходимо отметить, что индекс Кетле не учитывает объем мышечной массы. Тем не менее, он может дать четкое представление о том, насколько серьезны ваши проблемы с весом. Возможны индивидуальные отклонения от предлагаемых норм в зависимости от особенностей телосложения и степени физической тренированности.

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

