



5. Simpozijum medicinskih sestara - tehničara sa međunarodnim učešćem Brčko "Promijenimo sebe, poboljšajmo druge"



BMI (Body Mass Index) – Indeks tjelesne težine

UVOD

Indeks tjelesne mase (eng. body mass index, krat. BMI) je okvirni pokazatelj debljine i pretilosti. Računa se tako da se tjelesna masa osobe u kilogramima podijeli s kvadratom visine u metrima:

$$BMI = \frac{TEŽINA}{VISINA^2}$$

Šta je BMI?

Body mass index (index tjelesne mase) predstavlja okvirni pokazatelj uhranjenosti. Računa se tako da se tjelesna masa osobe u kilogramima podijeli sa kvadratom visine u metrima.

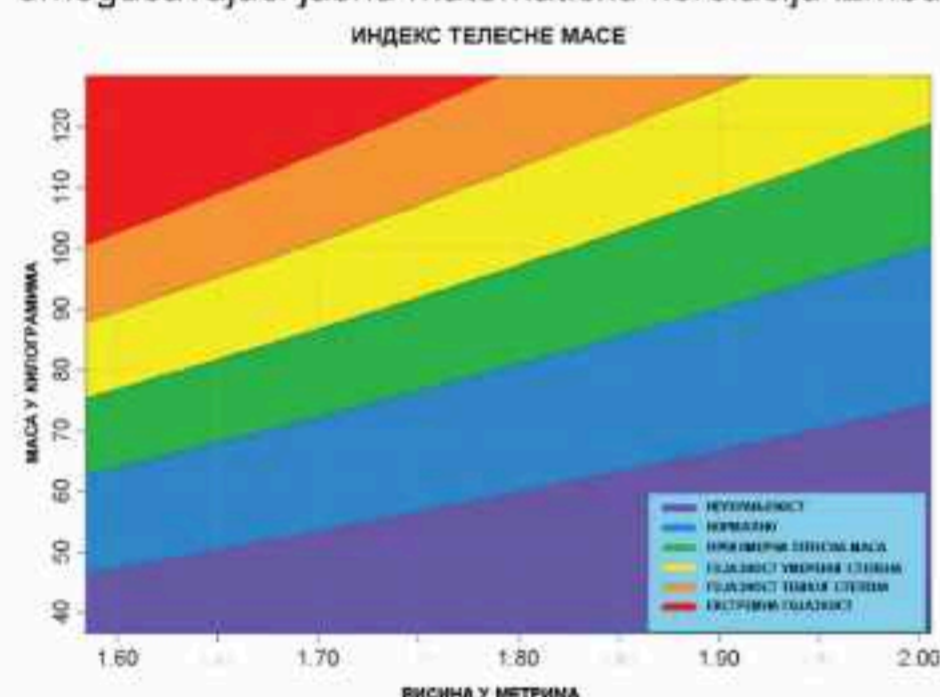
BMI	Stanje uhranjenosti
Ispod 18,5	Pothranjenost
18,5-24,9	Normalna uhranjenost
25,0-29,9	Prekomjerna tjelesna težina
30,0 i više	Gojaznost

BMI prikazuje odnos težine i visine tijela, međutim ne uzima u obzir tjelesnu građu pojedinca, pa je njegova upotreba ograničena. BMI ne može ilustrovati postotak masnog tkiva u odnosu na mišićnu ili koštanu masu – što su osnovni kriterijumi za procjenu da li je određena osoba debela ili mršava. Pojedinci s velikom tjelesnom masom i visokim BMI indeksom ne mogu se automatski kategorizovati kao pretili. Stoga BMI ne može biti mjerilo za procjenu zdravlja odnosno pretilosti, ali se koristi kao dobra statistička mjera uhranjenosti.

METODOLOGIJA

UPOTREBA BMI INDEKSA

Ovaj indeks je prije svega statistički alat, namjenjen proučavanju socijalnog zdravlja, koji omogućava istraživanje i upoređivanje medicinskih podataka u kojima se evidentiraju visina i težina ispitanika – da se procjeni rizik po zdravlje u odnosu na ishranu stanovništva. Treba naglasiti da se BMI koristi samo za procjenu gojaznosti – iako postoje mnogo sofisticiranije i tačnije metode za određivanje indeksa gojaznosti. Međutim, BMI pruža odgovarajuću statističku vrijednost za procjenu (ne)uhranjenosti stanovništva – iako nije ni najbolji ni najtačniji pokazatelj. Ali kako se visina i težina rutinski bilježe u svim kulturama i tokom raznih medicinskih pregleda, BMI je postao popularan alat za zdravstvene statističare – omogućavajući jasnu matematičku korelaciju između težine (ishrane) i učestalosti određenih bolesti u najširem mogućem uzorku populacije.



BMI KLASIFIKACIJA

Ljudska ishrana se može rangirati sa indeksom od 15 (blizu gladovanja), do 40 i više (morbidna gojaznost). Ova statistička kriva se često opisuje prihvatljivijim kategorijama, radi lakšeg razumevanja; na primer: (teška) pothranjenost, idealna težina, prekomjerna težina, blaga gojaznost, teška gojaznost. Tačne vrijednosti i kategorizacija variraju, ali se uobičajeno procenjuje da BMI indeks manji od 18,5 ukazuje na gubitak težine i može ukazivati na pothranjenost, poremećaje u ishrani ili druge zdravstvene probleme - dok BMI veći od 25 ukazuje na prekomjernu težinu i preko 30 gojaznost. Ovaj raspon kategorija je pogodan za odrasle starije od 20-21 godine. Za decu mlađu od 20 godina primenjuje se drugačija kategorizacija, s obzirom da deca imaju različite proporcije i drugačiji odnos visine i težine od odraslih. Pošto je BMI statistička procjena gojaznosti, osoba može imati BMI preko 30, ali ne mora biti gojazna. S druge strane, stariji ljudi sa manje mišićne i koštane mase mogu biti klinički gojazni i sa nižim indeksom telesne mase.

CILJ

PREPORUČENA BMI KATEGORIZACIJA

Iako postoje ograničenja za korišćenje BMI indeksa kao dijagnostičke metode koja je gore objašnjena, preporuke za granice kategorizacije BMI su sledeće:

BMI	Klasifikacija
<20	Pothranjenost
20 - 25	Idealna težina
25 - 30	Prekomjerna tjelesna masa
>30	Pretilost

Gornja klasifikacija je prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), međutim, ove preporuke i kategorizacija se mogu razlikovati od zemlje do zemlje - u zavisnosti od tipa tijela. Na primjer, stanovnici Kine i Japana (Azijati niskog rasta) sa BMI većim od 23,5 već imaju vidljivu prekomjernu težinu, a sa BMI od 27,5 jasno su gojazni u pogledu svoje građe i proporcija. Idealnom težinom, za stanovnike jugoistočne Azije, smatra se BMI indeks u rasponu od 18,5 - 22,9 - međutim, u ovom opsegu BMI, evropski tip tijela se može kategorisati kao mršav ili neuhranjen. Do prije nekoliko godina, preporuka Američkog instituta za javno zdravlje rangirala je idealnu težinu do indeksa BMI od 27,5.

LIJEČENJE



ZAKLJUČAK

BMI je statistički alat koji ne uzima u obzir individualni sastav tijela – stoga je pogodan za statističku procjenu stanja uhranjenosti stanovništva jedne zemlje, ali je netačan za ličnu procjenu gojaznosti.

Učešće na konferenciji dijelom je podržao projekat "Jačanje sestrinstva u Bosni i Hercegovini" sredstvima Vlade Švajcarske

Autor:
Branka Jeličić, dipl.med. sestra
"DOM ZDRAVLJA" BIJE LJINA