

# VÝPOČET BMI A ODPORÚČANIA

## BMI = Body Mass Index

Ide o index, pomocou ktorého vieme zistiť či človek trpí podvýživou, nadváhou alebo obezitou. Dlhodobá popularita BMI pramení najmä z rýchlosti a jednoduchosti výpočtu.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška}^2(\text{m})}$$



Index nie je úplne presný. Vzhľadom na svoju zjednodušenú podobu neponúka ucelený obraz o hmotnosti jednotlivca, keďže nezohľadňuje faktory ako napríklad vek, pohlavie či distribúciu tuku. BMI tak treba v prvom rade vnímať ako základný orientačný údaj.

Výpočet BMI aj z uvedených dôvodov odporúčame u dospelých osôb nad 18 rokov. V detskom veku je používaný BMI percentil.

## Odporúčania na základe výpočtu BMI



**PODVÝŽIVA**  
< 18,5

Treba spozornieť a zistiť dôvody podvýživy.

Zamyslite sa, či je stravou prijímané množstvo energie dostatočné v porovnaní s vašim denným výdajom.

Ak ste schudli náhle a bez zjavnej príčiny, poraďte sa so svojím lekárom.



**NORMÁL**  
18,5 - 24,9

Len tak ďalej, ste na správnej ceste.

Udržiavajte si primeranú hmotnosť a pestujte si s najbližšími správny životný štýl, ktorý zahŕňa aj zdravé stravovanie či dostatočnú pohybovú aktivitu.



**NADVÁHA**  
25 - 29,9

Je potrebná dlhodobá a udržateľná úprava stravovacích návykov.

Dodržiavajte zásady racionálnej výživy, dbajte na znížený príjem tukov, obmedzte príjem kuchynskej soli a alkoholických nápojov.

Dbajte na dostatok pohybovej aktivity počas týždňa.



**OBEZITA**  
> 30

Obezita je chronické ochorenie, ktoré je zdrojom početných zdravotných ťažkostí a narúša fungovanie tela.

Odporúčame vám začať stav bezodkladne riešiť, obráťte sa v prvom rade na svojho všeobecného lekára. Vynaložené úsilie vám zlepší kvalitu života.