

## مؤشر الوزن المثالي (BMI)

\*مؤشر الوزن المثالي - هو قياس يستخدم لتقييم وزن الفرد بالنسبة لطوله، وهذا المؤشر لتحديد ما إذا كان وزنك أقل من المعدل الطبيعي - في معدله الطبيعي - زائد عن المعدل الطبيعي - أو السمنة كمرحلة نهائية. ومؤشر الوزن للأطفال والمراهقين يختلف عن مؤشر كبار السن .

\*مؤشر الوزن المثالي للبالغين (كبار السن) .

-البالغون فوق سن ٢٠ عاماً، وينقسم إلى أربعة فئات:

١ - مؤشر النحافة تحت ١٨.٥

٢ - مؤشر الوزن المثالي ١٨.٥ - ٢٤.٩

٣ - الزيادة في الوزن 25-29.9

٤ - السمنة ٣٠ فما فوق

- يرتبط مؤشر الوزن المثالي بدهون الجسم وهذه العلاقة تختلف باختلاف السن والنوع ومثال على ذلك فإن السيدات توجد بأجسامهن نسبة دهون أعلى من الرجال لنفس المؤشر، ونفس الشيء لكبار السن النسبة أعلى مقارنة بصغار السن لنفس المؤشر.

\*ما هي العلاقة بين مؤشر الوزن المثالي والصحة؟

- تعتمد معدلات مؤشر الوزن المثالي على تأثير وزن الجسم في الإصابة بالأمراض وحتى الموت فكلما ارتفع المؤشر كلما زادت نسب الإصابة بالأمراض. وبعض الحالات الشائعة من الأمراض لها علاقة بمشاكل السمنة والزيادة في الوزن ومنها:

- الموت في سن مبكر.

- أمراض القلب والأوعية الدموية.

- ضغط الدم المرتفع.

- بعض أنواع السرطانات.

- مرض السكر.

-الالتهاب العظمى المفصلي.

ويعتبر مؤشر الوزن المثالي الوحيد من العوامل الكثيرة المستخدمة للتنبؤ بمرض السكر لكنه لا يشخص المرض أى أنه لا يخبر المريض ما إذا كان مصاب بمرض السكر أو السرطان مثلاً. فهو يخبرك فقط بوزنك الحالى وما ينبغى أن تكون عليه لأن الوزن يساعد على الإصابة بمرض السكر.

**\*كيف تستخدم قاعدة مؤشر الوزن المثالى:**

- معادلة الوزن المثالى:

- إذا كنت تجد صعوبة فى حساب هذا المؤشر، سنقدم لك الصيغ المختلفة لكى تتوصل إلى وزنك المثالى بسهولة:

١ - المعادلة الإنجليزية:

$$\text{مؤشر الوزن المثالى} = \frac{\text{الوزن بالباوند} (٤٥٣ \text{ جرام } 703) \times \text{الطول بالبوصة} (٢.٥ \text{ سم})}{\text{الطول بالبوصة}}$$

مثال: إذا كان الشخص يزن ٢٢٠ باوند وطوله ٦ أقدام و٣ بوصة، فإن مؤشر الوزن المثالى يقع تحت رقم ٢٧.٥

$$27.5 = 703 \times 220 \text{ وهنا يكون الشخص زائد فى الوزن عن المعدل الطبيعى}$$
$$75 \times 75$$

٢ - الصيغة المترية:

- وهى تستخدم الكيلوجرامات والأمتار أو السنتمترات فى حساب مؤشر الوزن المثالى.

$$\text{مؤشر الوزن المثالى} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام} (١٠.٠٠٠ \times \text{الطول بالسم})}{\text{الطول بالسم}}$$

مثال: إذا كان شخص وزنه ٩٩.٧٩ كيلوجرام وطوله ١.٩٠٥ متر (١٩٠.٥٠) فإن مؤشر وزنه المثالى 27.5 =

$$99.79 \text{ كجم} = 10.000 \times 1.905$$

$$1.905 \text{ م} \times 1.905 \text{ م}$$

\*جدول مؤشر الوزن المثالي للكبار:

السمنة							الزيادة في الوزن					الوزن المثالي						
36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	BMI
وزن الجسم																		الطول
78	75	73	71	69	67	64.5	62	60	58	65	53	52	50	47.5	45	43	41	145
80.5	78	76	73.5	71.5	69	67	64.5	62.5	60	57	56	53	51.5	49	47	44	42	147.5
83	81	78.5	76	73.5	71.5	69	67	64.5	62.5	60	58	55.5	53	50.5	48	46	44	150
86	83.5	81.5	78.5	76.5	74	71.5	69	67	64.5	62	58.5	57	55	52.5	50	48	42	152.5
88.5	86.5	84	81.5	79	76.5	74	71.5	69	66.5	64	61.5	59	57	54	52	49	47	155
92	89	86.5	84	81.5	79	76.5	73.5	71.5	68.5	66	63.5	61	58.5	56	53	51	48	157.5
94.5	92	89	87	84.5	81.5	79	76.5	73.5	71	68	65.5	63	59	58	55	52.2	49.5	160
98	95	92	89.5	87	84	81	79	76	73	70.5	68	65	62.5	60	57	54	51.5	162.5
101	98	95	92	89.5	87	84	81	78	75.5	73	70	67	63	61.5	59	56	53	165
104	101	98	95.5	92	89.5	86.5	84	80.5	78	75	72	69	66	63	60.5	57.5	54.5	167.5
107	104	101	97.5	95	92	89	86	83	80	77	74	71.5	68	65	62.5	59	56.5	170
110	107	104	101	98	94.5	92	88.5	85.5	82	79.5	76.5	73	70	67	64	61	58	172.5
113	110	107	103.5	100.5	97.5	94.5	91.5	88	85	82	78.5	75.5	72	65.5	66	63	59.5	175
116	113	110	107	103.5	100	97	94	90	87	84	81	78	75	71	68	64.5	61	177.5
120	117	113	109.5	106	103	100	96	93	90	86.5	83	80	76.5	73	70	66.5	63	180
123	120	116	113	109.5	106	103	99	96	92	89	85.5	82	79	75	72	68	65	182.5
127	123	119.5	116	112.5	109	105.5	102	99	95	91.5	87	84	81	77	74	70	76	185
130	126	123	119.5	116	112	109	105	101	98	94	90.5	87	83	80	76	72	69	178.5
133.5	130	126	122.5	119	115	111	108	104	100	96	93	89	85.5	81.5	78	74	70.5	190
السمنة							الزيادة في الوزن					الوزن المثالي						
36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	BMI
وزن الجسم																		الطول
78	75	73	71	69	67	64.5	62	60	58	65	53	52	50	47.5	45	43	41	145
80.5	78	76	73.5	71.5	69	67	64.5	62.5	60	57	56	53	51.5	49	47	44	42	147.5
83	81	78.5	76	73.5	71.5	69	67	64.5	62.5	60	58	55.5	53	50.5	48	46	44	150
86	83.5	81.5	78.5	76.5	74	71.5	69	67	64.5	62	58.5	57	55	52.5	50	48	42	152.5
88.5	86.5	84	81.5	79	76.5	74	71.5	69	66.5	64	61.5	59	57	54	52	49	47	155
92	89	86.5	84	81.5	79	76.5	73.5	71.5	68.5	66	63.5	61	58.5	56	53	51	48	157.5
94.5	92	89	87	84.5	81.5	79	76.5	73.5	71	68	65.5	63	59	58	55	52.2	49.5	160
98	95	92	89.5	87	84	81	79	76	73	70.5	68	65	62.5	60	57	54	51.5	162.5
101	98	95	92	89.5	87	84	81	78	75.5	73	70	67	63	61.5	59	56	53	165
104	101	98	95.5	92	89.5	86.5	84	80.5	78	75	72	69	66	63	60.5	57.5	54.5	167.5
107	104	101	97.5	95	92	89	86	83	80	77	74	71.5	68	65	62.5	59	56.5	170
110	107	104	101	98	94.5	92	88.5	85.5	82	79.5	76.5	73	70	67	64	61	58	172.5
113	110	107	103.5	100.5	97.5	94.5	91.5	88	85	82	78.5	75.5	72	65.5	66	63	59.5	175
116	113	110	107	103.5	100	97	94	90	87	84	81	78	75	71	68	64.5	61	177.5
120	117	113	109.5	106	103	100	96	93	90	86.5	83	80	76.5	73	70	66.5	63	180
123	120	116	113	109.5	106	103	99	96	92	89	85.5	82	79	75	72	68	65	182.5
127	123	119.5	116	112.5	109	105.5	102	99	95	91.5	87	84	81	77	74	70	76	185
130	126	123	119.5	116	112	109	105	101	98	94	90.5	87	83	80	76	72	69	178.5
133.5 <sup>1</sup>	130	126	122.5	119	115	111	108	104	100	96	93	89	85.5	81.5	78	74	70.5	190

### \*مؤشر الوزن المثالي للأطفال والمراهقين:

يستخدم مؤشر الوزن المثالي للأطفال والمراهقين لتقييم النحافة أو الزيادة في الوزن أو حتى التنبؤ بمدى قابلية الجسم للزيادة في الوزن. تتغير الدهون بجسم الأطفال من عام إلى عام لأن أجسامهم تنمو، كما أن الذكور والإناث في مرحلة المراهقة تتغير أجسامهم والوظائف الحيوية نتيجة للبلوغ ولذلك يسمى "مؤشر الوزن المثالي للعمر" لأنه يعتمد على العمر والنوع للطفل والمراهق أي أنه يتم حسابه وفقاً لتغيرات النمو ما بين ٢-٢٠ عاماً. وترجم هذه النسب بشكل مئوي.

- مؤشر الوزن المثالي العمري:

- النحافة = أقل من ٥%

- القابلية للزيادة في الوزن = أقل من 85 إلى أقل من ٩٥%

- الزيادة في الوزن = أكثر من ٩٥%

- ينقص مؤشر الوزن المثالي لدى صغار السن في مرحلة ما قبل المدرسة ثم يزيد في مرحلة البلوغ.

مثال: انظر إلى المؤشرات التالية، على الرغم من أن مؤشر الوزن المثالي يتغير لكن مؤشرات الوزن المثالي العمري يبقى عند نفس النسبة ٩٥%:

العمر	مؤشر الوزن المثالي	النسبة المئوية
-عامان	9.3	95%
4-أعوام	17.8	95%
9-أعوام	21	95%
13-عاماً	25.1	95%

### \*لماذا يكون "مؤشر الوزن المثالي العمري" أداة هامة؟

١- لأنه يمكن استخدامه لمعرفة حجم الجسم المثالي للمراهقين وصغار السن حتى بعد بلوغهم.

٢- يمكن مقارنته بسهولة مع القياسات المعملية لدهون الجسم.

٣- يمكن استخدامه كمرجع للمعلومات لصغار السن والمراهقين.