



Mjerenje idealne tjelesne težine

Idealna tjelesna težina jest zdrava tjelesna težina koja ima povoljan utjecaj na zdravlje. Da bismo procijenili ulazimo li u skupinu osoba sa zdravom tjelesnom težinom, potrebno je izvršiti nekoliko jednostavnih mjerenja.

Uobičajeni i najčešći pokazatelj koji služi za ocjenu stanja uhranjenosti odraslih osoba jest indeks tjelesne mase (u daljnjem tekstu ITM). ITM se računa po formuli:

$$\text{ITM} = \frac{\text{TEŽINA U KILOGRAMIMA}}{\text{VISINA U METRIMA}^2}$$

Npr. za osobu koja ima 70 kg i visoka je 1,70 m, izračun ITM-a bio bi ovakav:

$$\text{ITM} = \frac{70}{1,70 \times 1,70} = 24,22 \text{ (vrijednost ITM-a je normalna)}$$

Kod odraslih osoba s idealnom tjelesnom težinom, vrijednosti ITM-a kreću se od 18,5 do 25.

Osobe s vrijednostima ITM-a preko 25 imaju prekomjernu tjelesnu težinu (ITM od 25 do 30 označava povećanu tjelesnu težinu, a ITM preko 30 označava pretilost).

Tablica 1. Kriteriji Svjetske zdravstvene organizacije za ocjenu stanja uhranjenosti i klasifikaciju stupnjeva pretilosti u odraslih osoba prema vrijednostima indeksa tjelesne mase (ITM) i procjena rizika za razvoj bolesti

Klasifikacija	Indeks tjelesne mase (ITM kg/m ²) Ž (19 do 24) M (20 do 25)	Razina rizika za razvoj bolesti povezanih s prekomjernom tjelesnom težinom
Pothranjenost	< 18,5	Malen
Normalna, poželjna težina	18,5 - 24,9	Prosječan
Povećana težina	25,0 – 29,9	Blago povećan
Pretilost I. stupnja	30,0 – 34,9	Umjereno povećan
Pretilost II. stupnja	35,0 – 39,9	Visok
Pretilost III. stupnja	≥ 40,0	Vrlo visok

► USPOREDITE SVOJ ITM S VRIJEDNOSTIMA U TABLICI I ODREDITE RAZINU ZDRAVSTVENOG RIZIKA!

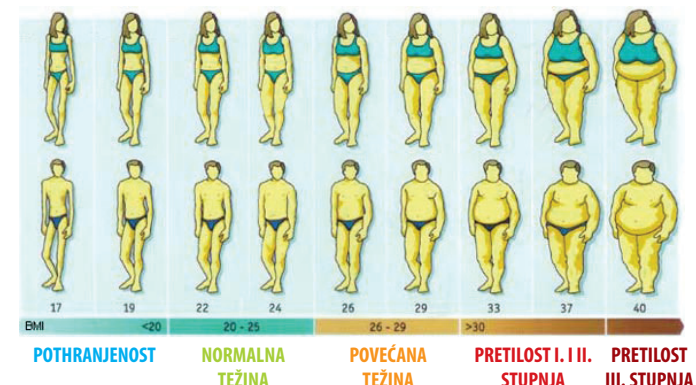
Aktualne studije preventivne medicine ukazuju da je od velike važnosti izračunati i količinu opasnog masnog tkiva koje se nakuplja oko unutarnjih organa i u području trbuha. Mjerenje obujma trbuha krojačkim metrom, naime, govori mnogo više o mogućim zdravstvenim rizicima nego ITM. Zdravstveno gledano, nije svejedno kako je masno tkivo raspoređeno: centralno ili periferno. Muški tip debljine podrazumijeva veliki trbuh, uz tanke ruke i noge, a ženski tip debela bedra i stražnjicu. Muški je tip zdravstveno rizičniji zbog endokrinološke aktivnosti tzv. visceralne masti u trbuhu.

Obujam trbuha mjeri se tako da se krojački metar stavi na sredinu između donjeg rebra i bedrene kosti, na najdeblji dio trbuha te se omota ravno oko struka, vodeći računa da prolazi kroz navedene točke.

Tablica 2. Obujam trbuha u odraslih osoba i razina rizika za razvoj metaboličkih komplikacija

Obujam trbuha izražen u cm		Razina rizika za razvoj metaboličkih komplikacija
Muškarci	Žene	
≥ 94	≥ 80	Povećana
≥ 102	≥ 88	Vrlo visoka

► PRAVILO GLASI – ŠTO JE VIŠE CENTIMETARA OKO STRUKA, VEĆI JE ZDRAVSTVENI RIZIK, A SVAKI JE SUVIŠNI CENTIMETAR OPASAN!



► VEĆ DANAS MOŽETE ODLUČITI PROMIJENITI SVOJ ITM I OPSEG STRUKA TE USMJERITI SVOJ ORGANIZAM U ZDRAVOM SMJERU!



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

