



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 28. 11. 2012 | bno

Je index BMI překonán? Aneb index ABSI na scéně!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Je-index-BMI-prekonan-Aneb-index-ABSI-na-scene!__s10012x7365.html

Oba dva nám mohou pomoci určit stupeň obezity. Jeden z nich si můžeme sami jednoduše spočítat s využitím nepříliš složitého vzorečku, na ten druhý však možná stačit nebudeme. Který z indexů bychom měli zvolit, v čem jsou podobné a v čem se liší?



Oba dva nám mohou pomoci určit stupeň obezity. Jeden z nich si můžeme sami jednoduše spočítat s využitím nepříliš složitého vzorečku, na ten druhý však možná stačit nebudeme. Který z indexů bychom měli zvolit, v čem jsou podobné a v čem se liší?

BMI index

Tzv. **Body Mass Index** (*index tělesné hmoty či hmotnosti*) určuje stupeň obezity. Je to hodnota vypočtená podle následujícího vzorce: tělesná hmotnost v kilogramech vydělená výškou v metrech na druhou. Normální hmotnost by se měla pohybovat na škále hodnot BMI indexu mezi 18,5 a 25. Lidé, kteří mají index BMI nižší než 18,5 trpí podvýživou nebo k ní mají velké sklony, hodnoty přesahující 25 signalizují nadváhu a hodnoty nad 30 ukazují na stav obezity.

Jak to vypadá v praxi?

Marie, 23 let

Hmotnost: 62 kg

Výška: 1,7 m

Výpočet indexu BMI: 21,45

Co nám říká výsledek? Index BMI nám říká, že slečna Marie má hmotnost v normálu.

Výhodou indexu BMI je jistě jeho snadný výpočet, k němuž nám stačí pouze kalkulačka nebo papír a středoškolské znalosti. Nevýhodou je však skutečnost, že index nedokáže rozlišit, do jaké míry se na tělesné hmotnosti podílí tuk a do jaké svalová hmota. Index také nezohledňuje věk ani pohlaví. Jako základní ukazatel nebezpečí obezity nám však jistě postačí.

ABSI index

U osob s indexem **BMI** mezi hodnotami 25 a 30 může hrát poměrně velkou roli obvod pasu, který upřesňuje rozložení tělesného tuku. Obvod pasu však není při výpočtu tohoto indexu zohledněn, a tak jej medicína využívala jako další

ukazatel kromě hodnoty indexu BMI. Obvod pasu je mimořádně vhodným kritériem i pro určení množství tzv. viscerálního tuku, který je pro naše zdraví poměrně nebezpečný a ukládá se v oblasti břicha (vystýlá břišní dutinu a obklopuje vnitřní orgány).

V červenci letošního roku představil vědecký tým vedený Dr. Nirem Krakauerem ze City College of New York další index, který kombinuje výhody indexu BMI i hodnotu obvodu pasu. Vědci analyzovali data získaná od více než 14 000 dospělých osob (součást National Health and Nutrition Examination Survey). Na základě této analýzy navrhli nový index, který nazvali **ABSI** - ***A Body Shape Index***, tedy *Index tvaru těla*.

Konstrukce tohoto indexu je dosti složitá, v čitateli je obvod pasu a ve jmenovateli BMI a výška, ovšem v odmocninách různého stupně. Hodnotu tohoto indexu si bohužel sami zřejmě nespočítáme, ale existují [stránky](#), na nichž si ji můžete jednoduše zjistit.

Index ABSI by měl být podle odborníků mnohem přesnější a měl by také specificky určovat, který tvar těla je pro zdraví „bezpečnější“.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz