

Kūno masės indekso skaičiavimas

Išimtys

KMI rodiklis ne visada padeda tiksliai įvertinti svorį. Žmonių populiacijoje yra labai įvairių individų, kai kurie ganėtinai nukrypę nuo normos. Pavyzdžiui, didelio ūgio, bet smulkaus sudėjimo žmogaus KMI gali būti mažas, tačiau riebalų kiekis organizme normalus. Kai kurių sportininkų KMI yra didelis, tačiau jų kūne riebalų beveik nėra, nes didesnę kūno masės dalį sudaro raumenys. Daug raumenų turinčių asmenų, taip pat nėsčiųjų sukauptų riebalų kiekis vertinamas kitais būdais.

Vaikų ir paauglių KMI

Vaikų ir paauglių KMI skaičiuojamas kaip ir suaugusiųjų, tačiau svoriui įvertinti naudojami kiti intervalai, kurie priklauso nuo amžiaus. Pavyzdžiui, 11 metų vaikams atsvaris fiksuojamas virš 20 kg/m². Berniukų ir mergaičių svorio įvertinimas įvairiais amžiaus tarpsniais skiriasi, nes jie pradeda bręsti ne vienu metu.

Žemiau pateikiama tavo amžiaus paauglių KMI verčių lentelė. Pagal ją gali nustatyti, ar tavo svoris normalus.



KMI (kg/m ²)	Įvertinimas
<16,5	Per mažas svoris
16,6–22,9	Normalus svoris
23–26,9	Nedidelis atsvaris
>27	Nutukimas

14–15 metų paauglių KMI vertės.

Kūno masės indeksas (KMI) – universalus tarptautiniu mastu pripažintas rodiklis kūno svoriui įvertinti. Eliminudamas ūgio faktorių jis gana tiksliai parodo organizme susikaupusių riebalų santykinį kiekį ir padeda nustatyti, ar žmogaus svoris normalus. KMI apskaičiuojamas žmogaus kūno masę padalijus iš ūgio kvadrato:

$$KMI = \frac{\text{Kūno masė (kg)}}{\text{ūgis (m)} \times \text{ūgis (m)}}$$

Kiti KMI skaičiavimo būdai

KMI apskaičiuoti galite naudoti internete esančias skaičiuokles. Ieškodami jų lietuviškuose tinklalapiuose, sistemos paieškos langelyje įveskite žodžius *KMI skaičiuoklė*, užsienio tinklalapiuose – *BMI calculator* (angl. – *Body Mass Index*).

Kai kurios naujo modelio elektroninės svarstyklės automatiškai apskaičiuoja ne tik KMI rodiklį, bet ir kūno riebalų bei raumenų masę arba dalį procentais, pagrindinei medžiagų apykaitai eikvojamą energijos kiekį.

KMI (kg/m ²)	Įvertinimas	Pastabos
<18,5	Per mažas svoris	Jokiu būdu nesilaikyti lieknėjimo dietos! Siūloma keisti mitybą ir priaugti šiek tiek svorio.
18,6–24,9	Normalus svoris	Pageidaujamas rezultatas. Siūloma ir toliau sveikai maitintis, nemažinti fizinio aktyvumo.
25–29,9	Nedidelis atsvaris	Didesnė rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, cukralige. Siūloma numesti svorio keičiant mitybą bei didinant fizinį aktyvumą.
30–39,9	Nutukimas	Galimi įvairūs sveikatos sutrikimai. Siūloma numesti svorio. Jei nepadeda tradiciniai būdai, galimas medikamentinis gydymas.
>40	Didelis nutukimas	Sunkūs ir negrįžtami sveikatos sutrikimai. Galimas chirurginis gydymas.

Suaugusiųjų KMI vertės ir rekomendacijos.

Anoreksija ir bulimija

Norėdamos būti lieknos kai kurios merginos sąmoningai ryžtasi itin mažai valgyti, netgi badauti. Ilgainiui jos praranda apetitą, labai smarkiai sulysta (6 pav.). Šis mitybos sutrikimas vadinamas **anoreksija**, yra labai pavojingas ir gali baigtis netgi mirtimi. Dažniausiai pasireiškia merginoms ir jaunoms moterims (iki 25 metų).

Anoreksija sergančiai merginai sutrinka savo kūno suvokimas. Nors ji liesa it šakalys, tačiau vis tiek mano esanti per stora. Ligonė laikosi lieknėjimo dietos ir skrupulingai skaičiuoja kiekvieną kąsnelį. Svorio padidėjimas keliais gramais jai kelia paniką ir skatina dar griežčiau reguliuoti mitybą arba intensyviau sportuoti. Taip mergina patenka į užburto ratą, iš kurio labai sunku išeiti.

Anoreksijos padariniai

- Organizmas kaip energijos šaltinį ima naudoti raumeninio audinio baltymus, nes riebalų atsargos jau išseiktos.
- Lėtėja medžiagų apykaita, todėl sumažėja kūno temperatūra, retėja pulsas, užkietėja viduriai.
- Sustoja kūno augimas ir brendimas, dingsta mėnesinės.
- Pasireiškia avitaminozės požymiai: sausėja oda, slenka plaukai, pras-tai kreša kraujas ir kt.
- Apima silpnumas, niūrios mintys, sutrinka miegas.

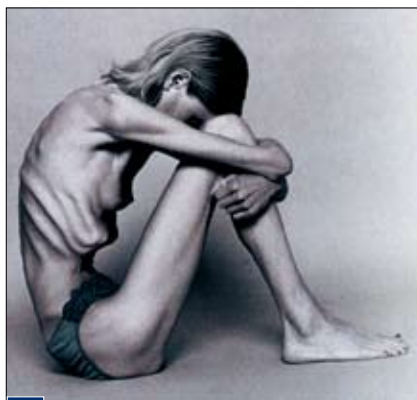
Kai kurias merginas ir moteris ištinka alkio priepuoliai, per kuriuos jos pradeda šlamšti kas papuola, o paskui, ėmus kankinti mintims, kad priaugs svorio, dirbtinai sukelia vėmimą. Tai irgi mitybos sutrikimas – **bulimija**.

Nuolatiniai alkio priepuoliai sekina sergančios bulimija organizmą. Ligonė jaučia nevisavertiškumą, kalbę, bjaurisi savo kūnu. Kaip ir anoreksijos atveju, ji laikosi griežtos dietos, baiminasi priaugti svorio. Ligonė dažniausiai gyvena dvigubą gyvenimą: aplinkiniams atrodo, kad ji normaliai maitinasi, tačiau iš tikrųjų badauja ir nieko nepasakoja apie alkio priepuolius.

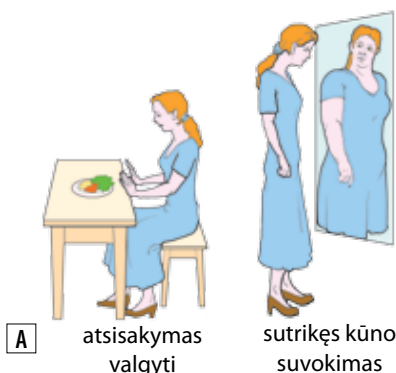
Mitybos sutrikimų priežastys yra biologinės ir socialinės (8 pav.). Dauguma mokslininkų sutinka, kad juos dažniausiai paskatina įvairios psichologinės problemos: nesutarimai su tėvais, konfliktai mokykloje, žema savivertė, baimė būti atstumtai, vienišumas ir kt. Blogiausia, kad ligonė dažniausiai neigia turinti problemų, ir labai sunku įtikinti, jog jai reikia pagalbos.



8 Mitybos sutrikimų priežastys ir požymiai.



6 „Puiki“ figūra – anoreksijos padarinys.



7 Anoreksijos (A) ir bulimijos (B) požymiai.

Užduotys

6. Kokios sveikatos ir būvio problemos kamuoja nutukusius žmones?
7. Išanalizuok 4 pateiktus duomenis. Padaryk išvadų.
8. Pagal 7 palygink anoreksiją ir bulimiją. Pakomentuok anoreksijos padarinius.
9. Išnagrinėkite 8 ir padiskutuokite apie mitybos sutrikimų priežastis.