

ФГБОУ ВО «Тверской ГМУ» Министерства здравоохранения РФ

Презентация по производственной практике «Ознакомительная» на тему:

«Что такое ИМТ?»

Подготовила студентка 112 группы лечебного факультета
Кузнецова Татьяна Алексеевна

Тверь, 2021

Определение ИМТ

ИМТ — индекс массы тела (от английского BMI — Body Mass Index) - показатель, отображающий степень соотношения роста и веса. На основании полученной цифры можно сделать вывод: является ли масса тела нормальной, недостаточной или избыточной.



Кто же придумал ИМТ?

Показатель, формула расчета, трактовка полученных данных — всё это было разработано бельгийским ученым А.Кетле в девятнадцатом столетии. Его исследования были доработаны всемирной организацией здравоохранения и теперь вычисление данного значения — первый шаг на пути к похудению. Он широко используется в терапии, при лечении заболеваний, связанных с избыточным весом, позволяет подобрать требуемое направления лечения. Вычислить индекс массы тела можно самостоятельно. Такое умение полезно людям после диеты для самоконтроля.



Quetelet

Как рассчитать свой ИМТ?

Индекс массы тела рассчитывается индивидуально для каждого человека. Значение данного коэффициента зависит от веса, роста, возраста. Существует специальный онлайн-калькулятор, позволяющий определить коэффициент массы тела. Потребуется ввести данные о росте и весе. Компьютер выдаст точное значение. Это особенно удобно для определения ИМТ в домашних условиях.

Определить индекс можно самостоятельно, вручную. Он вычисляется по формуле Адольфа Кетле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где m - масса тела,
 h - рост в метрах.

Пример расчёта ИМТ

Предположим, что
Ваш рост составляет
170 см (1,7 м), а вес
- 60 кг



$$\text{ИМТ} = 60 \text{ кг} / 1,7 \text{ м} * 1,7 \text{ м} = 20,8$$



Расшифровка результатов

Значение ИМТ	Результат
Менее 16	Выраженный недостаток массы тела
16-18,5	Дефицит массы тела
18,5-25	Нормальная масса тела
25-30	Предожирение
31-35	Ожирение первой степени
35-42	Ожирение второй степени
Более 42	Ожирение 3 степени

Рекомендации

Если Вы посчитали, и Ваш индекс массы тела оказался больше 25, то необходимо пересмотреть свой рацион, добавить в него овощей и фруктов, сложных углеводов и клетчатки, не переедать. Также употребляйте достаточное количество воды и занимайтесь спортом. При проблемах со здоровьем и при необходимости обязательно обратитесь к врачу!



**Благодарю за
внимание!**

