

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!**

