### Υπολόγισε τον Δείκτη Μάζας Σώματος σου Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος M.Sc Έχεις ακούσει ποτέ για τον Υπολογισμό του Δείκτη Μάζας Σώματος; Ο [Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)](https://diaitologos.com/bmi-calculator/) δεν είναι ενδεικτικός της επιμέρους σωματικής σύστασης και κατανομής των συστατικών του σώματος. Για παράδειγμα εάν κάποιος γυμνάζεται και είναι μυώδης ο ΔΜΣ είναι δυνατόν να υπερεκτιμά το σωματικό λίπος ενώ εάν υπάρχει απώλεια μυϊκής μάζας είναι δυνατόν ο ΔΜΣ να υποεκτιμά το σωματικό λίπος. Επίσης, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση του σε ηλικιωμένα άτομα, καθώς παρουσιάζονται διαφορές στις τιμές του χωρίς να υπάρχει ένδειξη νοσηρότητας όπως συμβαίνει στους ενήλικες. Πόσα κιλά απέχω από ένα «φυσιολογικό» σωματικό βάρος;

Πάμε να δούμε μαζί πως θα βρεις τα κιλά που σε “χωρίζουν” από ένα φυσιολογικό ΔΜΣ σε 4 απλά βήματα μαζί με ένα παράδειγμα.

**Βήμα 1:** Βρες ένα κομπιουτεράκι, εάν δεν έχεις πρόχειρο χρησιμοποίησε ένα από το ίντερνετ

**Βήμα 2:** Γράψε το ύψος σου και πολλαπλασίασε το με τον ίδιο αριθμό (ή αλλιώς ύψωσε το στο τετράγωνο)

Παράδειγμα: Για ύψος 1,80 m και 92 κιλά θα κάνουμε 1,80\*1,80= 3,24 m2

**Βήμα 3:** Πολλαπλασίασε τον αριθμό που προέκυψε με το νούμερο 18,5 Kg/m2 εάν είσαι λιποβαρής ή το νούμερο 24,9 Kg/m2 εάν είσαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος

Παράδειγμα: Εφόσον με αυτά τα κιλά είσαι υπέρβαρος 3,24\* 24,9= 80,7 Kg

**Βήμα 4:** Αν είσαι λιποβαρής αφαίρεσε τα κιλά σου από αυτό τον αριθμό ενώ αν είσαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος αφαίρεσε αυτό τον αριθμό από τα κιλά σου.

**Αυτό ήταν!** Τα κιλά που απέχεις από ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος σύμφωνα με τον ΔΜΣ βρίσκονται μπροστά στην οθόνη σου.

Παράδειγμα: 92-80,7= 11,3 κιλά θα έπρεπε να χάσεις για το συγκεκριμένο ύψος και βάρος του παραδείγματος ώστε να ανήκεις στην ομάδα φυσιολογικού ΔΜΣ.

## Έχε Υπόψη σου Αυτά τα κιλά σε κατατάσσουν οριακά στον φυσιολογικό ΔΜΣ. Ιδανικά θα θέλαμε να μειώσεις ή να προσθέσεις λίγα περισσότερα ώστε να μην κινδυνεύεις να μεταβείς και πάλι σε άλλη κατηγορία. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γίνει με την καθοδήγηση ενός ειδικού. Προς αυτή την κατεύθυνση, η μεθοδολογία που εφαρμόζω στο γραφείο περιλαμβάνει τόσο τη ρύθμιση του ενεργειακού σου ισοζυγίου, όσο και τη διατροφική σου εκπαίδευση.

### Τι άλλο μπορώ να κάνω εκτός από το ΔΜΣ για να καταλάβω εάν το βάρος μου είναι υγιές;

Αρχικά, μπορείς να μετρήσεις την περίμετρο της μέσης σου!

Η Περίμετρος Μέσης (ΠΜ) σε συνδυασμό με το ΔΜΣ, σου προσφέρει ένα χρήσιμο στοιχείο που συνδέεται άμεσα με τον κίνδυνο υγείας που διατρέχεις εξαιτίας της παχυσαρκίας. Όταν η ΠΜ ξεπερνά τα 102 εκ. στους άνδρες και τα 88 εκ. στις γυναίκες τότε υπάρχει πολύ αυξημένος κίνδυνος για επιπλοκές στην υγεία σου όπως η εμφάνιση διαβήτη, τα καρδιολογικά προβλήματα και η αυξημένη αρτηριακή πίεση. Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε πως ένας πολύ αυξημένος ΔΜΣ σε συνδυασμό με μία εκτός ορίου τιμή ΠΜ αποτελεί ένα δυνατό “καμπανάκι” για να βελτιώσεις το σώμα σου. Εάν βέβαια, τα αποτελέσματα μέτρησης σε οδηγούν κάτω από αυτές τις τιμές, δε χρειάζεται να ανησυχείς για την παχυσαρκία και τους κινδύνους που τη συνοδεύουν.

## Πολύ χρήσιμη θα ήταν και μία λιπομέτρηση

### Η λιπομέτρηση είναι μια διαδικασία που θα εκτιμήσει και θα αξιολογήσει τη σύσταση του σώματός σου, δηλαδή των συστατικών που το συνθέτουν: της λιπώδους και της άλιπης μάζας (μυϊκή μάζα, υγρά, οστά). Με βάση τη διαθέσιμη τεχνολογία του σήμερα, υπάρχει και η δυνατότητα να αξιολογήσουμε και την κατανομή που έχει το λίπος στο σώμα σου, δηλαδή πόσο λίπος έχεις στον κορμό, στα χέρια και στα πόδια. Έτσι θα έχεις μια συνολική εικόνα για το σώμα σου και θα βρίσκεσαι σε θέση να καταλάβεις ποιες αλλαγές είναι καλό να γίνουν.

### Με καλύπτει μόνο ο ΔΜΣ;

Όχι! Παρόλο που ο ΔΜΣ είναι ο πιο διαδεδομένος δείκτης αξιολόγησης του σωματικού σου βάρους, δεν αποτελεί τίποτα άλλο παρά μια ένδειξη.

Υπάρχουν πολλά πράγματα ακόμη που μπορείς να κάνεις και να γνωρίζεις για να κατανοήσεις ακριβώς την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σώμα σου. Επίσης υπάρχουν και αρκετές περιπτώσεις ανθρώπων που δε καλύπτει ή ακόμη και καταστάσεις που μπορεί να βρεθεί ένα άτομο όπως π.χ. η αυξημένη κατακράτηση υγρών. Παρόλα αυτά, είναι ένας πολύ σημαντικός δείκτης καθώς με λίγα και απλά στοιχεία σού παρέχει μια πρώτη εκτίμηση.