

Dzień dobry,

Mam nadzieję, że wykonujecie zadania, które do Was wysyłam, następne będzie wymagać przesłania do mnie odpowiedzi.

Proszę aby każdy z Was obliczył swój własny wskaźnik masy ciała - BMI (Body Mass Index) wg wzoru:

Czyli, mierzymy swój wzrost, ważymy się i dzieląc wagę przez wzrost do kwadratu otrzymujemy nasze BMI.

Wskaźnik BMI jest używany do oceny wagi prawidłowej, ryzyka zagrożenia otyłością i chorobami związanymi z nadmiarem tkanki tłuszczowej w organizmie. BMI może znajdować się w jednym z kilku wyszczególnionych przedziałów opisujących masę ciała:

Wartość

Co oznacza?

$BMI < 18,5$

niedowaga

$18,5 \leq BMI \leq 24,9$

waga prawidłowa

$25 \leq BMI \leq 29,9$

nadwaga

$BMI > 30$

otyłość

Czasem wyróżnia się także przedział $BMI > 35$ (otyłość drugiego stopnia) oraz $BMI > 40$, który wskazuje na otyłość olbrzymią i bardzo duże zagrożenie chorobami powiązanymi z nadmierną masą ciała.

W swoich badaniach i ocenach stanu zdrowia populacji BMI używa Światowa Organizacja Zdrowia i inne ważne organizacje. Co bardzo ważne, wskaźnik ten został stworzony do opisywania zjawisk w skali populacyjnej, a nie jednostkowej. Oznacza to, że w odniesieniu do dużych grup ludności daje wymierne informacje, natomiast stosowany do oceny wagi prawidłowej u pojedynczych osób może być bardzo mylący.

Ważna informacja

- Proszę nie brać swojego wskaźnika BMI na poważnie, gdyż wyniki są wiążące tylko w przypadku osób dorosłych, naszym zadaniem jest dowiedzieć się co to jest BMI, do czego służy oraz nauczyć się obliczać ten wskaźnik.

- W przypadku braku możliwości zważenia się (brak wagi) masę ciała można podać szacunkowo.

Wyniki oraz ewentualne pytania proszę przysyłać bezpośrednio na mój adres mailowy

idzik-piotr@wp.pl

Pozdrawiam:

Piotr Idzikowski