

 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010	T.C. ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SPOR DOSTU KAMPÜS KOORDİNATÖRLÜĞÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)	 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010
---	---	---

Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımla birlikte Beden Kütle İndeksi (BKİ) ya da diğer kullanımıyla Beden Kütle İndeksi (BKİ) yetişkinlerde beslenme durumunu gösteren ve kişinin boyuna göre kilosunun ideal olup olmadığını ortaya koyan bir parametre olarak değerlendirilmektedir.

Beden Kütle İndeksi (BKİ) (kg/m^2) kişinin kilogram cinsinden kütlesinin metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilir. Bu değer, Dünya Sağlık Örgütü’nün obezite sınıflandırması esas alınarak obeziteyi belirlemek için yaygın olarak kullanılır. BKİ bir hastalık risk göstergesi olarak geliştirilmiştir. BKİ arttıkça bazı hastalıklar için risk de artmaktadır. Aşırı kilo ve obezite ile ilgili bazı yaygın durumlar şunlardır: erken ölüm, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, osteoartrit, bazı kanserler ve diyabet.

DSÖ önerisiyle BKİ (kg/m^2) değeri için aralıklar ve tanımlamalar aşağıdaki gibi yapılmıştır.

BKİ Tablo aralığı

DSÖ önerisiyle BKİ (kg/m^2) değeri için aralıklar ve tanımlamalar aşağıdaki gibi yapılmıştır.

- 18.5 ve altı Zayıf
- 18.5 - 24.9 Normal kilolu
- 25.0 - 29.9 Fazla kilolu
- 30.0 - 34.9 1. derece obezite
- 35.0 - 39.9 2. derece obezite
- 40 ve üstü 3. derece obezite (Morbid)

Beden Kütle İndeksi hesaplamasında yağ oranı, vücut tipi, yağ ve kas dokusu gibi etmenler yer almamaktadır. Bu nedenle oldukça genel bir değerdir. Sporcu olup yüksek kas kitlesine sahip olanlarda yağ dokusu artmamış olsa da BKİ değeri yüksek çıkacağından sonuç yanıltıcı olacaktır. Diğer yandan BKİ değerleri normal gibi gözüken kişilerin visseral obezite (karın içi doku ve organlarda yüksek miktarda yağ birikimi) olup metabolik ve kardiyovasküler açıdan risk altında olabilirler. Bu nedenlerle aynı zamanda bel çevresi ölçümlerini de kullanmak gereklidir.

BKİ ölçümü kadın ve erkekler için ayrı risk tahminlerine olanak tanımazken, bel çevresi ile kadınlar ve erkekler için farklı kesme noktaları ile risk belirlemek mümkündür. Bel çevrenizi ölçerek aşağıdaki tablodan değerlendirme yapabilirsiniz. Bel çevresi ölçümü kalça kemiğinin en üst noktası ile son kaburga kemiği arasındaki orta noktadan geçecek şekilde göbek hizasından yapılmalı ve mezura beli fazlaca sıkmadan, yere paralel olarak tutulmalıdır.

 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010	T.C. ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SPOR DOSTU KAMPÜS KOORDİNATÖRLÜĞÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)	 ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ 2010
---	---	---

Vücut Kütlesi İle İlişkili Sağlık Riski	
Bel Çevresi (cm)	Vücut Kütlesi İle İlişkili Sağlık Riski
Erkek: <94, Kadın: <80	Düşük
Erkek: >94-102, Kadın: >80-88	Yüksek
Erkek: >102, Kadın: >88	Çok yüksek

Vücut yapınızla ilgili ayrıntılı bilgi sahibi olmak için bu alanda deneyimli kişilerle vücut kompozisyonu ve yağ ölçümü yaptırmanızı öneririz. İdeal kilo aralığının dışındaysanız detaylı değerlendirme ve yönlendirme için **lütfen aile hekiminize başvurunuz.**