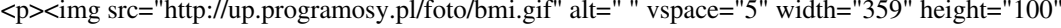


## Kalkulator BMI; Waga idealna; Obliczanie nadwagi;

---

 [Tabela Kalorii](http://kalorie.pasiasty.pl/content/view/28/70/)

### Kalkulator BMI

**BMI** to skrót z języka angielskiego '*body mass index*', co tłumaczymy jako **wskaźnik masy ciała**. Wskaźnik BMI (inaczej wskaźnik Queteleta II) charakteryzuje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem.

**BMI** to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie.

**Pamiętaj!** BMI nie jest wiarygodnym wskaźnikiem zagrożenia chorobami.

### Sprawdź czy masz nadwagę

Do ustalenia Twojego wskaźnika BMI podaj swój wzrost w centymetrach oraz aktualną wagę ciała.

wzrost:  cm

waga:  kg

**Im wyższy wskaźnik BMI - tym większa zapadalność na różne schorzenia!**

Dotyczy to szczególnie takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, hiperlipidemia, cukrzyca typu II, zespół zaburzeń oddychania w czasie snu, niektóre nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, rak piersi, rak trzonu macicy).

W pewnych przypadkach takich jak:

- kobiety ciężarne
- sportowcy oraz osoby o rozbudowanej klatce piersiowej
- rosnące dzieci
- osoby w starszym wieku, u których trudno dokonać dokładnych pomiarów wzrostu

wskaźnik BMI może dostarczać mylnej informacji o zawartości tłuszczu w ciele i o występowaniu nadwagi.