

# چاقی

چاق بودن یعنی اینکه شما در بدن خود مقدار زیادی چربی دارید، که باعث به خطر افتادن سلامتی شما می شود. داشتن چربی زیاد در بدن می تواند باعث بیماریهایی شود:

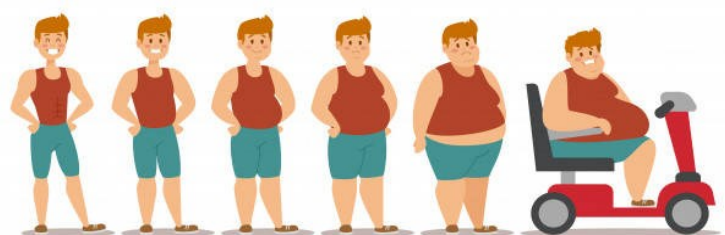


تعیین اضافه وزن و چاقی بر اساس فرمول نمایه توده بدنی (BMI) محاسبه می شود که حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر می باشد.

افرادی که چربی بدنشان بیشتر در شکم قرار دارد، بیشتر از افرادی که چربی بدنشان در ران و دور لگن قرار دارد، در خطر بیماریها هستند. در خانم ها دور کمر ۸۸ سانت و در آقایان دور کمر ۱۰۱ سانت و بیشتر خطر بیماری را افزایش می دهد. باید اندازه دور کمر در خانم ها به کمتر از ۸۰ و در آقایان به کمتر از ۹۴ سانتی متر رسانده شود. مثال زیر نمایه فرد ۷۰ کیلوگرمی با ۱۸۰ سانتی متر قد را نشان میدهد.

وضعیت وزن	نمایه توده بدن
لاغر	کمتر از ۱۸.۵
طبیعی	۱۸.۵ - ۲۴.۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹.۹
چاق	۳۰ و بالاتر

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2} = \frac{70 \text{ kg}}{(1.8 \text{ m})^2} = 21.6 \text{ Kg/m}^2$$



واحد آموزش سلامت  
دفتر پرستاری بیمارستان شریعتی