

مؤشرات كتلة الجسم BMI

• نحيف جدا (سوء تغذية)

أقل من ١٦,٥ كجم/م^٢

• نحيف (أقل من الطبيعي)

من ١٦,٥ : أقل من ١٨,٥ كجم/م^٢

• وزن طبيعي

من ١٨,٥ : ٢٤,٩٩ كجم/م^٢

• زيادة بسيطة

٢٥ : ٢٩,٩ كجم/م^٢

• زائد الوزن بشدة

٣٠ : ٤٠ كجم/م^٢

• سمنة خطيرة (درجة ثالثة)

أكبر من ٤٠ كجم/م^٢

التمارين الرياضية هي الطريقة الأكثر
فعالية لحرق السعرات الحرارية



وقد يكون تغير الوزن على نحو مفاجئ وغير متوقع علامة على وجود مشكلة طبية. ومن الأسباب المحتملة لنقص الوزن المفاجئ مشاكل الغدة الدرقية والسرطان والأمراض التي تنتقل بالعدوى وأمراض الجهاز الهضمي، إضافة إلى تأثيرات بعض الأدوية. ويمكن لزيادة الوزن المفاجئة أن تنجم عن الأدوية ومشاكل الغدة الدرقية

وزن الجسم

ينبغي على كل إنسان أن يعرف ما إذا كان وزنه الحالي صحياً. ويمكن الإشارة إلى أن لدى الشخص "نقص الوزن"، أو أن وزنه "طبيعي"، أو أن لديه "زيادة الوزن"، أو "السمنة". وهذه التعابير كلها تسميات نستخدمها للإشارة إلى حدود الوزن؛ فكلمة "البدانة" أو "السمنة" أو "زيادة الوزن" تعني أن وزن الجسم أكبر مما ينبغي من أجل التمتع بحالة صحية سليمة. ويشير تعبير "نقص الوزن" إلى أن

