

Kalkulator BMI - wzór na prawidłowe BMI

<https://bmi-online.pl>

[/http://oblicz-bmi.pl/](http://oblicz-bmi.pl/)

Kalkulator BMI (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała, to narzędzie, dzięki któremu można samodzielnie sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Wskaźnik BMI w sposób pośredni opisuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach.

Kalkulator BMI, czyli **indeks masy ciała**, został opracowany prawie 200 lat temu przez belgijskiego statystyka Adolfa Queteleta. Do powszechnego użytku wszedł w latach 70-tych XX wieku. Obecnie posługują się nim liczne organizacje i ośrodki zajmujące się zdrowiem.

BMI (z ang. Body Mass Index - wskaźnik masy ciała) to wskaźnik, którego wynik pozwoli ci ocenić, czy twoja waga utrzymuje się w normie, czy nie. Żeby skorzystać z kalkulatora BMI, wystarczy wpisać dwie dane: masę ciała (w kilogramach) i wzrost (w centymetrach), i kliknąć "**oblicz**". Z tego samego kalkulatora mogą korzystać zarówno **kobiety**, jak i **mężczyźni**.

Wskaźnik BMI (body mass index, indeks masy ciała) to prosty wzór matematyczny, który w sposób pośredni opisuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach. Stosowany jest dla dorosłych kobiet i mężczyzn w każdym wieku. W swojej pierwotnej postaci nie ma zastosowania u dzieci i młodzieży, jednak został zmodyfikowany oraz naniesiony na siatki centylowe osobno dla dziewcząt i chłopców, co pozwala na wykorzystywanie BMI również w pomiarach dzieci.

Wzór na obliczanie prawidłowego BMI wygląda następująco:

$$BMI = \frac{masa}{(wzrost)^2}$$

WAGA cm	WZROST kg																																									
	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7																		
	Niedowaga						Norma						Nadwaga						Otyłość						Poważna otyłość																	
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42																		
154.0	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																			
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39																		
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38																		
162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37																			
165.1	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35																			
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34																		
170.1	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33																			
172.7	15	16	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32																			
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	31																			
177.8	14	15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30																			
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30																			
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29																			
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28																			
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27																			
190.5	12	13	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	26	26																			
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26																			

