

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Размеры тела / Индекс массы тела



ИМТ (индекс массы тела) рассчитывается делением веса человека (в килограммах) на квадрат роста человека (в метрах):

$$\text{ИМТ [кг/м}^2\text{]} = (\text{вес в кг}) / (\text{рост в м})^2$$

ИМТ является общепринятым международным показателем для определения лишнего веса, поскольку его легко рассчитать. В настоящий момент это один из лучших непрямых способов определения жировой массы.



Обладание лишним весом само по себе не является заболеванием, но доказано, что с лишним весом возрастает вероятность возникновения сопутствующих и вторичных заболеваний. Если содержание жиров превосходит определённый уровень, то это называется ожирением и классифицируется как заболевание.



ИМТ – это лишь один из способов определения наличия в организме лишнего веса, и его информативность не безгранична!



(I) Классификация по ИМТ Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). [WHO 2000].

(II) Классификация по ИМТ в зависимости от возраста. [Mensink 2005, Stevens 1998].

(III) Классификация по ИМТ для азиатов Японского общества по изучению проблем ожирения JASSO и Азиатско-Океанической Ассоциации по изучению проблем ожирения AOASO. [Nishida 2004].

(IV) Классификация по ИМТ (Health Promotion Empfehlungen für China/Taiwan [BHP 2004]).

(V) Классификация по ИМТ (Consensus Statement für Asian Indians [Munjal YP et al. 2008]).

(VI) Нормативные значения для детей и молодых людей (Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, Taiwan).

(VII) Нормативные значения для детей и молодых людей [Kromeyer 2011].



[BHP 2004] Bureau of Health Promotion. Health and Fitness: A Guidebook. March 2004 (2nd print).

[Kromeyer 2011] Kromeyer-Hauschild K et al. Perzentile für den Body Mass Index für das Kinder- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Kinderheilkunde 149 (2001), 807-818.

[Mensink 2005] Mensink GBM, Lampert T, Bergmann E. Übergewicht und Adipositas in Deutschland 1984 - 2003. Bundesgesundheitsblatt 48 (2005) 1348-1356.

[Munjal YP et al. 2008] Consensus Statement for Diagnosis of Obesity, Abdominal Obesity and the Metabolic Syndrome for Asian Indians and Recommendations for Physical Activity, Medical and Surgical Management.

[Nishida 2004] Nishida C. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implication for policy and intervention strategies. The Lancet; 363; 157-163.

[Stevens 1998] Stevens J et al. The effect of age on the association between body-mass index and mortality. New Engl J Med, Vol 338 (1998) 1-7.

[WHO 2000] Obesity: Preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, WHO, Genf 2000.



Гиперадипоз: <лат. 'adipo-' – жир, свойственный жирам, ожирение. Ожирением называется состояние тела, при котором ИМТ > 30.

AOASO: Азиатско-Океаническая Ассоциация по изучению проблем ожирения

JASSO: Японское общество по изучению проблем ожирения

WHO: Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Размеры тела / Индекс массы тела



[Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья

[<наверх>](#)

(I) Классификация по ИМТ Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)

Уровень	Индикатор	ИМТ в кг/м ²
Вес ниже нормы	жёлтый	до 18.5
Нормальный вес	зелёный	от 18.5 до 25.0
Вес выше нормы	жёлтый	от 25.0 до 30.0
Ожирение	красный	свыше 30.0

[<наверх>](#)

(II) Классификация по ИМТ в зависимости от возраста [в кг/м²]

Уровень	Индикатор	19-24 года	25-34 года	35-44 года	45-54 года	44-65 лет	больше 65 лет
Вес ниже нормы	жёлтый	< 19.0	< 20.0	< 21.0	< 22.0	< 23.0	< 24.0
Нормальный вес	зелёный	19.0-24.0	20.0-25.0	21.0-26.0	22.0-27.0	23.0-28.0	24.0-29.0
Вес выше нормы	жёлтый	24.0-30.0	25.0-30.5	26.0-31.0	27.0-31.5	28.0-32.0	29.0-32.5
Ожирение	красный	> 30.0	> 30.5	> 31.0	> 31.5	> 32.0	> 32.5

[<наверх>](#)

(III) Классификация по ИМТ для азиатов (JASSO и AOASO)

Уровень (JASSO)	Индикатор	ИМТ в кг/м ²	Уровень (AOASO)	Индикатор	ИМТ в кг/м ²
Вес ниже нормы	жёлтый	до 18.5	Вес ниже нормы	жёлтый	до 18.5
Нормальный вес	зелёный	от 18.5 до 24.9	Нормальный вес	зелёный	от 18.5 до 22.9
Ожирение I степени	жёлтый	от 25.0 до 29.9	Ожирение I степени	жёлтый	от 23.0 до 26.9
Ожирение II - IV степени	красный	свыше 30.0	Ожирение II - IV степени	красный	свыше 27.0

[<наверх>](#)

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Размеры тела / Индекс массы тела

(IV) Классификация по ИМТ для азиатов (Bureau of Health Promotion, China/Taiwan)

Уровень	Индикатор	ИМТ в кг/м ²
Вес ниже нормы	жёлтый	до 18.5
Нормальный вес	зелёный	от 18.5 до 23.9
Ожирение I степени	жёлтый	от 24.0 до 26.9
Ожирение II - IV степени	красный	свыше 27.0

[<наверх>](#)

(V) Классификация по ИМТ для азиатов (Consensus Statement for Asian Indians)

Уровень	Индикатор	ИМТ в кг/м ²
Вес ниже нормы	жёлтый	до 18.0
Нормальный вес	зелёный	от 18.0 до 22.9
Ожирение I степени	жёлтый	от 23.0 до 24.9
Ожирение II - IV степени	красный	свыше 25.0

[<наверх>](#)

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Размеры тела / Индекс массы тела

(VI) Нормативные значения для детей и молодых людей (Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, Taiwan) [in kg/m²]

Возраст [годы]	мальчики				девочки			
	Вес ниже нормы	Нормальный вес	Ожирение I степени	Ожирение II - IV степени	Вес ниже нормы	Нормальный вес	Ожирение I степени	Ожирение II - IV степени
Индикатор	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
0,0 – 0,5	<11,5	11,5-14,8	14,8-15,8	>15,8	<11,5	11,5-14,7	14,7-15,5	>15,5
0,5 – 1,0	<15,2	15,2-18,9	18,9-19,9	>19,9	<14,6	14,6-18,6	18,6-19,6	>19,6
1,0 – 1,5	<14,8	18,8-18,3	18,3-19,2	>19,2	<14,2	14,2-17,9	17,9-19,0	>19,0
1,5 – 2,0	<14,2	14,2-17,5	17,5-18,5	>18,5	<13,7	13,7-17,2	17,2-18,2	>18,2
2,0 – 2,5	<14,2	14,2-17,4	17,4-18,3	>18,3	<13,7	13,7-17,2	17,2-18,1	>18,1
2,5 – 3,0	<13,9	13,9-17,2	17,2-18,0	>18,0	<13,6	13,6-17,0	17,0-17,9	>17,9
3,0 – 3,5	<13,7	13,7-17,0	17,0-17,8	>17,8	<13,5	13,5-16,9	16,9-17,8	>17,8
3,5 – 4,0	<13,6	13,6-16,8	16,8-17,7	>17,7	<13,3	13,3-16,8	16,8-17,8	>17,8
4,0 – 4,5	<13,4	13,4-16,7	16,7-17,6	>17,6	<13,2	13,2-16,8	16,8-17,9	>17,9
4,5 – 5,0	<13,3	13,3-16,7	16,7-17,6	>17,6	<13,1	13,1-16,9	16,9-18,0	>18,0
5,0 – 5,5	<13,3	13,3-16,7	16,7-17,7	>17,7	<13,1	13,1-17,0	17,0-18,1	>18,1
5,5 – 6,0	<13,4	13,4-16,7	16,7-18,0	>18,0	<13,1	13,1-17,0	17,0-18,3	>18,3
6,0 – 6,5	<13,5	13,5-16,9	16,9-18,8	>18,5	<13,1	13,1-17,2	17,2-18,8	>18,8
6,5 – 7,0	<13,6	13,6-17,3	17,3-19,2	>19,2	<13,2	13,2-17,5	17,5-19,2	>19,2
7,0 – 7,5	<13,8	13,8-17,9	17,9-20,3	>20,3	<13,4	13,4-17,7	17,7-19,6	>19,6
7,5 – 8,0	<14,0	14,0-18,6	18,6-21,2	>21,2	<13,7	13,7-18,0	18,0-20,3	>20,3
8,0 – 8,5	<14,1	14,1-19,0	19,0-21,6	>21,6	<13,8	13,8-18,4	18,4-20,7	>20,7
8,5 – 9,0	<14,2	14,2-19,3	19,3-22,0	>22,0	<13,9	13,9-18,8	18,8-21,0	>21,0
9,0 – 9,5	<14,3	14,3-19,5	19,5-22,3	>22,3	<14,0	14,0-19,1	19,1-21,3	>21,3
9,5 – 10,0	<14,4	14,4-19,7	19,7-22,5	>22,5	<14,1	14,1-19,3	19,3-21,6	>21,6
10,0 – 10,5	<14,5	14,5-20,0	20,0-22,7	>22,7	<14,3	14,3-19,7	19,7-22,0	>22,0
10,5 – 11,0	<14,6	14,6-20,3	20,3-22,9	>22,9	<14,4	14,4-20,1	20,1-22,3	>22,3
11,0 – 11,5	<14,8	14,8-20,7	20,7-23,2	>23,2	<14,7	14,7-20,5	20,5-22,7	>22,7
11,5 – 12,0	<15,0	15,0-21,0	21,0-23,5	>23,5	<14,9	14,9-20,9	20,9-23,1	>23,1
12,0 – 12,5	<15,2	15,2-21,3	21,3-23,9	>23,9	<15,2	15,2-21,3	21,3-23,5	>23,5
12,5 – 13,0	<15,4	15,4-21,5	21,5-24,2	>24,2	<15,4	15,4-21,6	21,6-23,9	>23,9
13,0 – 13,5	<15,7	15,7-21,9	21,9-24,5	>24,5	<15,7	15,7-21,9	21,9-24,3	>24,3
13,5 – 14,0	<16,0	16,0-22,2	22,2-24,8	>24,8	<16,0	16,0-22,2	22,2-24,6	>24,6
14,0 – 14,5	<16,3	16,3-22,5	22,5-25,0	>25,0	<16,3	16,3-22,5	22,5-24,9	>24,9
14,5 – 15,0	<16,6	16,6-22,7	22,7-25,2	>25,2	<16,5	16,5-22,7	22,7-25,1	>25,1
15,0 – 15,5	<16,9	16,9-22,9	22,9-25,4	>25,4	<16,7	16,7-22,7	22,7-25,2	>25,2
15,5 – 16,0	<17,2	17,2-23,1	23,1-25,5	>25,5	<16,9	16,9-22,7	22,7-25,3	>25,3
16,0 – 16,5	<17,4	17,4-23,3	23,3-25,6	>25,6	<17,1	17,1-22,7	22,7-25,3	>25,3
16,5 – 17,0	<17,6	17,6-23,4	23,4-25,6	>25,6	<17,2	17,2-22,7	22,7-25,3	>25,3
17,0 – 17,5	<17,8	17,8-23,5	23,5-25,6	>25,6	<17,3	17,3-22,7	22,7-25,3	>25,3
17,5 – 18,0	<18,0	18,0-23,6	23,6-25,6	>25,6	<17,3	17,3-22,7	22,7-25,3	>25,3

[<наверх>](#)

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Размеры тела / Индекс массы тела

(VII) Нормативные значения для детей и молодых людей [в кг/м²]

Уровень (девочки)	Индикатор	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Вес ниже нормы	жёлтый	< 13.8	< 14.3	< 15.1	< 16.4	< 17.5	< 18.2
Нормальный вес	зелёный	13.8-18.9	14.3-20.4	15.1-22.0	16.4-23.7	17.5-24.8	18.2-24.0
Вес выше нормы	жёлтый	18.9-20.9	20.4-23.0	22.0-25.0	23.7-26.7	24.8-27.6	24.0-27.8
Ожирение	красный	> 20.9	> 23.0	> 25.0	> 26.7	> 27.6	> 27.8

Уровень (мальчики)	Индикатор	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Вес ниже нормы	жёлтый	< 14.0	< 14.4	< 15.2	< 16.2	< 17.3	< 18.4
Нормальный вес	зелёный	14.0-18.6	14.4-20.2	15.2-21.8	16.2-23.4	17.3-24.0	18.4-24.0
Вес выше нормы	жёлтый	18.6-20.6	20.2-22.8	21.8-25.0	23.4-26.6	24.0-27.8	24.0-28.6
Ожирение	красный	> 20.6	> 22.8	> 25.0	> 26.6	> 27.8	> 28.6

[<наверх>](#)