Çocuklarda "BEDEN KİTLE İNDEKSİ" Hesaplama

**Çocuklarda Obezite Nasıl Hesaplanır ?**

İngilizcedeki obez sözcüğünden gelen **[obezite](https://www.okulhaberleri.net/%22http%3A/kadriyemehmetkoparanilkokulu.meb.k12.tr/icerikler/%22http%3A/www.baskul.net/obezite-nedir/%22%22%22%20%5Co%20%22%5C%22%5C%22%C3%87ocuklarda%5C%22%22%20%5Ct%20%22%22%22_blank%22%22)** kelimesinin anlamı vücudumuzdaki yağ oranının boyumuzun uzunluğuna göre fazla olmasına denir.Obezitenin saptanması için Dünya Sağlık Örgütü ( DSÖ ) belirlediği ölçüm yöntemi kullanılır.Bu yöntem hem yetişkinler hem de çocuklar için kullanılmaktadır.

Bu yöntemin adı **Beden Kitle İndeksi ( BKİ )** dir.Beden Kitle İndeksi (BKİ) kilomuzun boyumuzun karesine bölünmesi ile elde edilir.Dünya genelinde kabul edilen bu yöntem obezitenin hesaplanmasında kullanılan en gelişmiş obezite belirleme yöntemidir.

Bunun dışında obezitenin hesaplanmasında ek olarak kullanılan başka yöntemlerde vardır.Bu yöntemlerden başlıcaları **Bel/Kalça Oranı Hesaplama Yöntemi** ve **Bel Çevresine Göre Şişmanlık Sınıflaması**yöntemleridir.Her ne kadar bu yöntemler çeşitli durumlarda kullanılsa da aşırı kilolu veya obez olup olmadığımızı **Beden Kitle İndeksi (BKİ)** yöntemiyle hesaplayabiliriz.

**Kilomuzun boyumuzun karesine bölünmesiyle elde edilen değer**

**18.5**‘in altındaysa kişinin zayıf olduğu

**18.5** ile **24.9** arasında ise kişinin Sağlıklı kiloda olduğu

**25** ile **29.9** arasında ise kişinin kilolu olduğu

**30** ile **39.9** arasında ise kişinin **obez olduğu**

**40 ve üzeri**nde ise kişinin **aşırı obez** yani sağlık riski oluşturacak derecede olduğu anlamına gelir.