

## Гојазност

Гојазност представља оптерећење за срце и крвне судове, а може да буде и фактор ризика за настанак других поремећаја који неповољно утичу на здравље срца и крвних судова: висок крвни притисак, шећерна болест, поремећај метаболизма масти, и др.

Да ли сте гојазни? То можете да сазнате ако израчунате ваш **Индекс телесне масе** (на енглеском: **BMI=Body Mass Index**), тако што ћете телесну масу (у килограмима) да поделите са телесном висином (у метрима) на квадрат.

$$BMI = \frac{TM(kg)}{TV^2(m)}$$

Категорије БМИ су:  $\leq 18,5$ =потхрањеност,  $18,5-24,9$ =нормална ухрањеност,  $\geq 25$ =прекомерна ухрањеност:  $25-29,9$ =прекомерна телесна тежина (предгојазност),  $\geq 30$ =гојазност:  $30-34,9$ =гојазност првог степена,  $35-39,9$ =гојазност другог степена,  $\geq 40$ =гојазност трећег степена (Табела 1).

\*По истраживањима које је 2000. године спровео Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић - Батут“:

- просечна вредност индекса телесне масе код одраслог становништва износи  $26 \pm 4,74$  кг/м<sup>2</sup>.
- у сеоским подручјима нешто већи ( $26,3 \pm 4,93$  кг/м<sup>2</sup>) него у градским ( $25,8 \pm 4,61$  кг/м<sup>2</sup>).
- 54% становника Србије има проблем прекомерне ухрањености ( $BMI \geq 25$ ), при чему је 36,7% одраслих предгојазно, док је 17,3% гојазно
- Највећу укупну стопу (предгојазност+гојазност) код одраслог становништва има Војводина (58,5%)

Табела 1

Категорије индекса телесне масе (Светска здравствена организација, 1997)

КАТЕГОРИЈА УХРАЊЕНОСТИ	Индекс телесне масе (BMI)	Обим струка
потхрањеност	$< 18,5$	
нормална ухрањеност	$18,5 - 24,9$	$< 80$ cm Ж $< 94$ cm М
прекомерна ухрањеност	$\geq 25$	$\geq 80$ cm Ж $\geq 94$ cm М
▪ ПРЕДГОЈАЗНОСТ	$25 - 29,9$	$80-88$ cm Ж $94-102$ cm М
▪ ГОЈАЗНОСТ	$\geq 30$	$> 88$ cm Ж $> 102$ cm М
- гојазност I степена	$30 - 34,9$	
- гојазност II степена	$35 - 39,9$	
- гојазност III степена	$\geq 40$	

Већ и сам **обим струка**, уз индекс телесне масе, може битно указати на проблем гојазности: обим већи од **80** цм код жена, и **94** цм код мушкараца, говори да се ради о прекомерној телесној маси, а већи од **88** цм код жена и **102** цм код мушкараца, о гојазности (Табела 1).

Још један параметар који показује да ли се већи део масног ткива налази изнад и око струка (тело облика „јабукe“/мушки тип гојазности) или испод струка (тело облика „крушке“/женски тип гојазности) (Слика 1, Слика 2) је однос **струк-кукови** (на енглеском: **WHR=Waist to Hip Ratio**), који се израчунава тако што се обим струка (у цм) подели са обимом кукова (у цм).

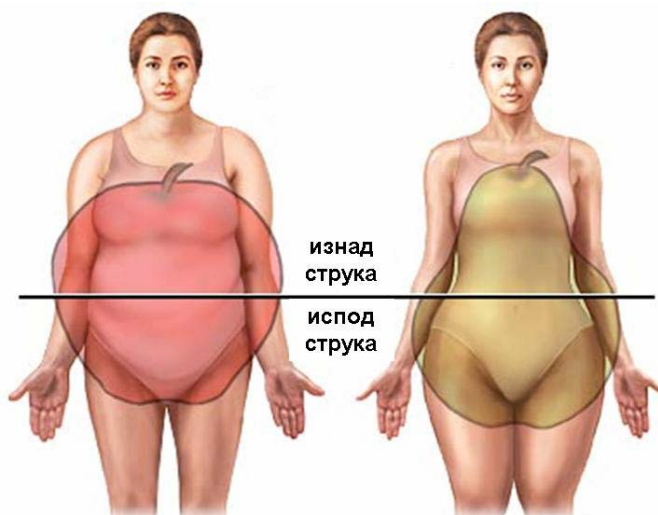
Истраживања у свету су показала да је овај параметар три пута поузданији у процени гојазности и присуству фактора ризика за настанак обољења срца од индекса телесне масе.

Ако је већи од **0,85** код жена, и од **1** код мушкараца, знак је да постоји гојазност која оптерећује срце и крвне судове (Табела 2).

Табела 2  
Однос струк (cm)/кукови(cm)

мушкарци	жене	Здравствени ризик
0.95 или испод	0.80 или испод	мали
0.96 - 1.0	0.81 - 0.85	умерен
1.0+	0.85+	велики

Слика 1



Слика 2

