

PAINOINDEKSI

Miten lasketaan: Painoindeksi suhteuttaa painosi ja pituutesi. Voit laskea painoindeksisi jakamalla painosi (kg) pituutesi neliöllä (m²). Painoindeksilaskussa paino ilmaistaan kiloina ja pituus metreinä. Esimerkiksi 170 cm pitkän ja 75 kg painavan henkilön painoindeksi lasketaan seuraavasti:

$$75 : 1,70^2 = 75 : 1,70 \times 1,70 = 75 : 2,89 = 25,9.$$

Painoindeksin voi laskea käyttämällä oheista kaavaa tai valmista laskuria.
Esim:

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/pgr/bmilaskuri.htm>

Tulkinta ja soveltuvuus: Normaalin painoindeksin alue on varsin laaja. Erilaisten sairauksien vaara kuitenkin suurenee, jos

painoindeksisi on pienempi kuin 18,5 tai suurempi kuin 25. Painoindeksiä voidaan käyttää 18 vuoden iästä lähtien. Indeks ei toimi lapsilla eikä poikkeuksellisen lyhyillä tai pitkällä henkilöillä. Myös suuri lihasmassan määrä vääristää tulosta. Isot lihakset lisäävät ihmisen painoa, vaikka rasvakudosta ei olisi liikaa. Painoindeksi onkin suuntaa antava ja peili tai mittanauha toimii toisinaan paremmin.

OMA TULOKSENI:

VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS JA VYÖTÄRÖ-LANTIOSUHDE

Elimistön korkea rasvapitoisuus ja kehon rasvan keskittyminen keskivartalon alueelle vaikuttaa lihavuuden aiheuttamiin terveysriskeihin. Vatsanseudun sisäisiin sisäelinten ympärille kertyvä ns. viskeraalirasva eli sisäelinrasva on terveydelle erityisen haitallista. Ihonalainen rasva tai etenkin naisilla lantion seudulle ja reisiin kertyvä rasva (ns. päärynälihavuus) ei ole yhtä vaarallista terveyden kannalta. Rasvan sijainnin mukaan puhutaan omena- ja päärynälihavuudesta. Miehille tyypillisessä omenalihavuudessa rasva kertyy huomattavasti enemmän vyötärölle kuin lantiolle ja reisiin.

Liiallisen rasvakudoksen kertymistä keskivartaloosi voit arvioida mittaamalla vyötärönympäryksesi. Omena- ja päärynälihavuutta voit arvioida mittaamalla vyötärö-lantio-suhteeksi.

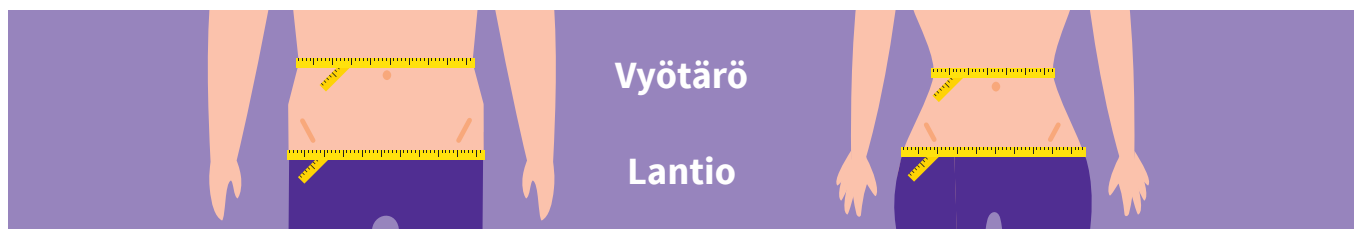
Mitä tarvitaan: mittanauha.

Vyötärönympäryksen mittaaminen: Mittaa vyötärönympäryys seisten paljaalta iholta. Mittauskohta on kyljissä alimman kylkiluun ja suoliluun harjun (lonkka-luun yläkohta) puoliväli, usein noin 2 cm navan yläpuolelta. Aseta mittanauha noin vaakatasoon vyötärökohtaan tiiviisti kehoon kiinni, muttei niin kireälle, että nauha ”uppoaa”. Seiso pienessä haara-asennossa ja hengitä normaalisti. Hengitä ensin sisään ja sitten ulos ja katso mittanauhan lukema uloshengityksen lopuksi. Suorita mittaus kolme kertaa 0,5 cm:n tarkkuudella, tulos on lukemien keskiarvo.

Vyötärö-lantio-suhteen mittaaminen: Mittaa vyötärön ympäryksen lisäksi myös lantiosi ympäryys. Lantion ympärysmitta

mitataan seisomalla jalat yhdessä ja ottamalla mitta reisiluun pallomaisen pään kohdalta paljaalta iholta. Jaa vyötärön ympärysmittasi lantion ympärysmittallesi.

Operatiivista työtä tekeville henkilöille on määritelty omat tutkimuksiin perustuvat viitearvot (kts. kääntöpuoli). Fyysisesti raskaassa työssä yleiset viitearvot eivät toimi, koska työtehtävistä selviytymiseen tarvitaan riittävästi lihasmassaa.



OMA TULOKSENI:

Lähteitä:

- BMI Classification". Global Database on Body Mass Index. World Health Organization. 2006. Retrieved July 27, 2012.
- Fogelholm, M. 2004. Antropometriset ja kehon koostumusta kuvaavat mittaukset. Teoksessa Keskinen, K.L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 156, Helsinki. Tammer-Paino oy, Tampere.
- Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11 December 2008. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf

Painoindeksi: WHO

Painoindeksi: WHO	
<18,5	Paino on ihannetta pienempi. Sairastuvuusriski on suurentunut. Usein laihuus on kuitenkin seuraus sairaudesta eikä sen syy.
18,5–24,9	Ihannepaino. Laihduttamiseen ei ole mitään terveydellistä syytä.
25,0–29,9	Lievä ylipaino. Sairastuvuusriski on hieman suurentunut. Riskiä voidaan pienentää elintapoja muuttamalla (lisää liikuntaa, terveellisempi ruokavalio), ilman selvää laihduttamista.
30,0–34,9	Merkittävä lihavuus. Sairastuvuusriski on selvästi suurentunut, myös tavallista suurempi kuolleisuusriski. Laihtuminen (5–15% kehonpainosta) saattaa olla hyödyllistä terveydelle.
35,0–39,9	Vaikea lihavuus. Riskit edellistä suuremmat. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on hyödyllistä terveydelle.
≥40,0	Sairaalloinen lihavuus. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on erittäin hyödyllistä terveydelle.
Pelastajien viitearvot	
<19	Hälyttävä
19–19,9	Havahduttava
20–27,9	Suosittelava
28,0–29,9	Havahduttava
30	Hälyttävä

Vyötärönympäryys ja vyötärö-lantiosuhde

Vyötärönympäryys (cm) ja sairastuvuusriski: WHO, IDF			
	Ei riskiä	Lievä riski	Huomattava riski
Naiset	<80	80–87	>88
Miehet	<94	94–101	>102
Pelastajien viitearvot			
	Suosittelava	Havahduttava	Hälyttävä
Naiset	≤79,9	80–89,9	≥90
Miehet	≤89,9	90–99,9	≥100
Vyötärö-lantiosuhde: WHO			
	Ei riskiä	Lievä riski	Huomattava riski
Naiset	alle 0,80	0,80–0,84	0,85 tai yli
Miehet	alle 0,90	0,90–0,99	1,00 tai yli