



BODY MASS INDEX



Body Mass Index

De Body Mass Index (BMI) - ook wel Quetelet Index genoemd - is een index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (lengte keer lengte, uitgedrukt in meters).

De BMI is een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. Het gaat er bij de BMI dus niet om wat cosmetisch gezien het mooiste is. De BMI vertoont een relatie met de hoeveelheid lichaamsvet, maar de BMI-waarden geven niet het percentage lichaamsvet aan.

De indeling van de BMI geldt voor volwassenen van 18 tot ongeveer 70 jaar. Voor kinderen en pubers gelden andere grenswaarden, boven de 70 jaar is de relatie tussen de BMI en de gezondheid minder duidelijk*.

Voor sommige groepen, zoals Aziaten en Hindoestanen, gelden andere grenswaarden vanwege een andere lichaamsbouw. Over deze grenswaarden is nog discussie. Duidelijk is wel dat bij deze bevolkingsgroepen al bij lagere waarden sprake is van een verhoogd risico.

BMI (kg/m ²)	Classificatie	Risico
< 18,5	Ondergewicht*	Laag (maar verhoogd risico op andere aandoeningen)
18,5 - 24,9	Normaal gewicht	Gemiddeld
25 - 29,9	Overgewicht	Verhoogd
30 en hoger	Obesitas	Duidelijk verhoogd

Uit onderzoek blijkt dat de BMI waarbij de laagste sterfte optreedt bij ouderen hoger ligt dan bij de jongere leeftijdsgroepen. Er zijn echter nog te weinig gegevens op basis waarvan precies vastgesteld kan worden wanneer de gezondheidsrisico's van ouderen beduidend toenemen. Duidelijk is wel dat de grenswaarden voor de BMI bij ouderen vanaf ongeveer 70 jaar met de nodige voorzichtigheid moeten worden gehanteerd*. Dat geldt ook voor de beoordeling van de middelomtrek. Want ouder worden gaat gewoonlijk gepaard met veranderingen in de bouw van het lichaam, de samenstelling en de vetverdeling. Zo daalt het gewicht in verhouding tot de lengte. De hoeveelheid vet in de buikholte neemt toe, die op benen en armen neemt af. Bij mannen gebeurt dit heel geleidelijk. Vrouwen krijgen vooral na de menopauze meer vet in de buikholte.

*) De LPZ hanteert voor mensen van 85 jaar of ouder een BMI kleiner dan 24.

Bron: www.voedingscentrum.nl