

## Lichaamssamenstelling



### Body Mass Index (BMI)

Het BMI geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Het geeft een indicatie of er sprake is van een gezond-, over- of ondergewicht. Met de volgende rekensom kun je jouw BMI berekenen:  $BMI = \text{Gewicht (kg)} / (\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)})$ .

Overgewicht kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid. Een te hoog gewicht vergroot het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten, een verhoogde bloeddruk, diabetes, een verhoogd cholesterol gehalte en het ontstaan van onder andere gewrichtsslijtage, blessures en psychische problemen. Het BMI geeft een indicatie of er sprake is van overgewicht. Toch is deze uitslag niet altijd bij iedereen op dezelfde manier toepasbaar, omdat factoren als leeftijd, spiermassa en lichaamsbouw een rol spelen. Bij erg kleine of erg lange mensen, zwangere vrouwen of bodybuilders (personen met een grote spiermassa) bijvoorbeeld, kan het BMI een vertekend beeld geven. Het meten van de buikomvang en het vetpercentage kan uitsluitsel geven of er daadwerkelijk sprake is van overgewicht.

ondergewicht	gezond gewicht	matig overgewicht	ernstig overgewicht	zeer ernstig overgewicht
< 18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 39.9	> 40.0

