

Mérlegeljünk!

Napjainkban többféle módszer létezik, amely alapján megállapíthatjuk, ideális-e a súlyunk; és ha nem, mennyivel térünk el attól. Vegyünk hát sorra néhány módszert.

Napjainkban többféle módszer létezik, amely alapján megállapíthatjuk, ideális-e a súlyunk; és ha nem, mennyivel térünk el attól. Vegyünk hát sorra néhány módszert.

Mindenekelőtt fontos tudni, hogy a túlsúly megítélése első látásra csalóka lehet. Elképzelhető ugyanis, hogy akit soványnak minősítünk, súlytöbblettel rendelkezik, és akit a számok alapján kövérnek titulálnánk, remek kondíciónak örvend. Hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy a zsír könnyebb, mint az izom, és lehet, hogy az utóbb emlegetett személy a BMI skálája szerint túlsúlyos, valójában azonban mégsem, hiszen izmos. De mi is az a BMI?

A rövidítés az angol Body Mass Index kifejezés rövidítése, és magyarul testtömeg-indexet jelent. Kiszámolva hozzávetőlegesen megtudhatjuk, ideális-e a testsúlyunk a magasságunkhoz képest. A képlet egyszerű: a kilogrammban mért testsúlyt osszuk el a méterben mért magasságunk négyzetével. Normális a testsúly, ha nők esetében a kapott érték 18 és 25 között van, férfiak esetében pedig 20 és 30 között.

Tehát egy 165cm magas, 70 kg-os nő testtömeg-indexe:

$$\text{BMI} = = 25,71$$

A következő mércét, amely a WHR (Waist Hip Ratio), vagyis derék/csípő arány névre hallgat, szintén nem bonyolult kikalkulálni: a derék és csípő centiméterben mért hányadosa nőknél nem lehet nagyobb, mint 0,8. Férfiaknál ez a felső határ 1,0.

Például, ha egy nő derékbősége 72 cm, a csípője pedig 100 cm, a WHR a következőképp alakul:

$$\text{WHR} = = 0,72$$

Egy, még ennél is egyszerűbb módszer csak a derék körméretét veszi alapul. Súlyfelesleggel rendelkezik egy nő, ha a mért szám 88-nál nagyobb, és a férfi, ha a dereka körmérete 104 cm felett van.

A francia nők állítólag az alábbi, szigorúnak mondott szabály szerint minősítik karcsúságukat:

$$\text{Ideális testsúly} = \text{testmagasság (cm)} - 100.$$

Vagyis szerintük egy 165 cm magas hölgy ne legyen több 65 kg-nál.

Ezek azonban, mint fentebb említettük, viszonylagos számok. Ami igazából számít, az a test zsírtartalma, és ami egy modern mérleg segítségével könnyedén megállapítható. A készülék a sejtek ellenállását méri igen gyenge áram segítségével, és ebből határozza meg a szervezet zsírtartalmát.

Az ideális értékek nagyjából megegyeznek mindkét nemnél, a 19-24 %-os tartomány a kívánatos. Zsírrétegre pedig mindenképpen szükségünk van - még a modelleknek is! -, ezért figyelni kell, hogy az említett eredmény nőknél 12, férfiaknál 7 százalék alá ne essen.