BMI, czyli wskaźnik masy ciała (Body Mass Index), to narzędzie stosowane do oceny, czy dana osoba ma prawidłową masę ciała w stosunku do jej wzrostu. BMI ma swoje ograniczenia i nie uwzględnia rozkładu masy ciała, a jedynie stosunek masy do wzrostu.

Zakresy BMI:

Wygłodzenie:

BMI poniżej 16

Wychudzenie:

BMI od 16 do 16,99

NIedowaga:

BMI od 17 do 18,49

Prawidłowa masa ciała:

BMI od 18,5 do 24,99

Nadwaga:

BMI od 25 do 29,99

Otyłość stopnia I:

BMI od 30 do 34,99:

Otyłość stopnia II (duża):

BMI od 35 do 39,99

Otyłość stopnia III (chorobliwa):

BMI równa lub większa niż 40

Warto podkreślić, że zakresy te mają charakter ogólny, a nie uwzględniają różnic płci, wieku, czy rozkładu masy między mięśniami a tłuszczem. Dlatego zaleca się również inną ocenę masy ciała.