

IMC – Ce trebuie să știți

Această prezentare are rolul de a vă ajuta să înțelegeți ce este IMC și de ce este folosit de medici.

Ce este IMC?

IMC înseamnă indice de masă corporală. Este o modalitate de a afla dacă aveți o greutate sănătoasă pentru înălțimea dumneavoastră. IMC se împarte în patru intervale principale.

Micile schimbări vă pot ajuta să ajungeți la un IMC sănătos. Fixarea unor obiective realizabile vă va ajuta să fiți mai sănătos și să vă îmbunătățiți calitatea vieții.

40	Obezitate Între 30 - 39,9
	Supraponderal Între 25 - 29,9
	Greutate sănătoasă Între 18,5 - 24,9
0	Subponderal Sub 18,5

Micile schimbări pot conta mult.

De ce IMC poate părea o critică?

Greutatea poate fi un subiect sensibil.

Dacă IMC-ul dumneavoastră nu se încadrează în intervalul de greutate sănătoasă, nu trebuie să vă simțiți criticat sau rușinat.

De ce are importanță apartenența etnică?

Etnia poate influența cantitatea de grăsime și mușchi din corpul dumneavoastră. Persoanele de origine asiatică, africană, afro-caraibiană sau din Orientul Mijlociu pot dezvolta probleme de sănătate la un IMC mai mic.

Creat de Patient Information Forum. piftick.org.uk
Data publicării: septembrie 2024. Data revizuirii: septembrie 2026.

Bibliografie

1. [nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/advice-for-underweight-adults](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/advice-for-underweight-adults)
2. [cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/risk/overweight-and-obesity](https://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/risk/overweight-and-obesity)
3. [bhf.org.uk/informationsupport/support/healthy-living/managing-your-weight](https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/healthy-living/managing-your-weight)
4. [roca.ac.uk/patients/patient-information-resources/preparing-surgery-fitter-better-sooner](https://www.roca.ac.uk/patients/patient-information-resources/preparing-surgery-fitter-better-sooner)
5. [cpoc.org.uk/patients](https://www.cpop.org.uk/patients)

De ce folosesc medicii IMC?

IMC este o metodă testată de a verifica dacă greutatea dumneavoastră se încadrează în intervalul de valori normale. Este posibil să nu fie corect în cazul gravidelor, copiilor, vârstnicilor sau persoanelor foarte active.

Uneori, trebuie să aveți o anumită valoare a IMC pentru a beneficia de îngrijiri medicale în cadrul NHS. De exemplu, în cazul persoanelor care urmează tratamente de fertilitate.

Intervențiile chirurgicale sunt mai sigure pentru persoanele care se încadrează în intervalul de greutate sănătoasă. Medicul dumneavoastră vă poate ajuta să ajungeți la greutatea potrivită pentru operație.

De asemenea, puteți obține sfaturi de la Royal College Of Anaesthetists (Colegiul Regal al Medicilor Anestezisti) și Centre for Perioperative Care (Centrul de îngrijiri perioperatorii).



Cum îmi calculez IMC-ul?

Pentru a vă calcula IMC-ul, măsurați-vă înălțimea și greutatea. Apoi, folosiți acest calculator NHS pentru a afla IMC-ul: [nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/](https://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/)

Discutați cu medicul despre IMC. Medicul vă poate ajuta să efectuați schimbări.



Patient
Information
Forum