

# BMI

## Hoe gezond is jouw gewicht?

In Westerse landen hebben steeds meer mensen last van overgewicht. Los van de vraag of je overgewicht mooi of lelijk vindt, lopen dikke mensen een groter risico op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker.



Om overgewicht te meten en te verminderen maken veel artsen en diëtisten gebruik van de zogenaamde Body Mass Index (BMI, ook wel Quetelet Index genoemd). Daarmee kun je heel gemakkelijk vaststellen of je te licht of te zwaar bent.

### Uitrekenen

Je BMI reken je uit door je gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van je lengte in meters. In de Survival Calculator kun je jouw BMI uitrekenen. Ben je 1 meter 75 en weeg je zeventig kilo? Deel dan 70 door 3,06 (het kwadraat van 1,75). Dan kom je uit op een BMI van 22,8. Dat is de veilige zone, want het zit tussen 18,5 en 25.

### Score

Een BMI lager dan 18,5: je bent te licht

Een BMI tussen 20 en 25: jouw gewicht is ideaal!

Een BMI van 25-30: je bent iets te zwaar en kunt daardoor misschien last krijgen van problemen met je gezondheid.

Een BMI van 30 of hoger: Je bent echt te zwaar. Dit kan gevaarlijk zijn voor gezondheid.

### Klachten

Wanneer je te zwaar bent kunnen de volgende klachten ontstaan:

Je hebt een slechte conditie en bent snel buiten adem. Sporten kost meer energie omdat je de extra kilo's mee moet dragen. En dat is jammer, want sporten is juist gezond.

Je zweet meer, omdat het vet onder je huid het lichaam minder snel laat afkoelen. Het vet is een soort isolatielaag.

Door de extra kilo's is de kans groot dat je last krijgt van je rug, knieën en heupen.

Er kunnen allerlei kwaaltjes ontstaan: zoals bijvoorbeeld snurken, hoofdpijn en vermoeidheid.

Er is een verhoogde kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten.

### Overgewicht

Overgewicht komt in Nederland vaker voor bij mannen (47%) dan bij vrouwen (38%). Maar

van ernstig overgewicht hebben meer vrouwen last: 10% vrouwen tegenover 7% mannen. Vooral bij ouderen komt overgewicht vaak voor. Van de mensen tussen 65 en 74 jaar heeft 57% een BMI van 25 of meer. Ook hebben lager opgeleiden vaker te kampen met (ernstig) overgewicht dan mensen met een hoge opleiding.