

Как рассчитать свой **идеальный вес**



Словосочетание «идеальный вес» рождает самые противоречивые ассоциации.

Кто-то представляет себе фотомоделю с пропорциями 90–60–90. Кто-то, наоборот, пышную кустодиевскую даму. А кто-то наблюдает за колебаниями показателей весов, напоминающих кардиограмму, и слабо представляет себе, на чем же остановиться. Вроде и любимые джинсы налезают, и над их ремнем ничего не висит.

Но где же идеал?

Для того, чтобы облегчить жизнь тем, кто пытается поддерживать этот самый «идеальный вес», и их врачам, еще в позапрошлом веке бельгийский социолог и статистик Адольф Кьютл разработал простую формулу для расчета так

называемого индекса массы тела. Она и в наше время активно используется в медицине и спорте. Выглядит так:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

[Узнать свой ИМТ](#) вы можете на нашем сайте после регистрации.

В результате расчетов получается двузначное число с цифрами после запятой. Согласно последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, интерпретируется оно так:

ИМТ	Вес
18,5 – 25	Нормальный диапазон веса. Минимальный риск для здоровья.
25 – 30	Избыточная масса тела. Умеренно повышенный риск для здоровья.
30 – 35	1 степень ожирения. Значительно повышенный риск для здоровья.
35 – 40	2 степень ожирения. Сильно повышенный риск для здоровья.
> 40	3 степень ожирения. Резко повышенный риск для здоровья.

Определение массы тела при помощи ИМТ позволяет получить достаточно наглядные результаты. Но оно не учитывает, например, рост и телосложение человека. Поэтому после расчета индекса в полученный результат приходится вносить некоторые поправки.

Мужчинам ниже 168 см и женщинам ниже 154 см придется снова вооружиться калькулятором и вычесть из полученного числа 10 процентов. А тем, у кого рост больше соответственно 188 и 174, наоборот, эти 10 процентов добавить.

Чуть проще рассчитать «идеальный» вес по формуле, которую придумал французский антрополог Поль Брок. Она учитывает рост, но не использует для расчета возраст.

Выглядит она так:

$$\text{Идеальный вес} = \text{рост в сантиметрах} - 100.$$

Со временем в формулу Брока внесли некоторые поправки так, чтобы она подходила не только людям с «усредненным ростом» в 170 сантиметров.

- Если рост ниже 165 сантиметров: идеальный вес = рост в сантиметрах – 105.
- Если рост 166–175 сантиметров: идеальный вес = рост в сантиметрах – 100.
- Если рост выше 175 сантиметров: идеальный вес = рост в сантиметрах – 110.

Но, поскольку эта формула никак не учитывает телосложение человека, к ней есть еще одно дополнение. Худощавым людям с тонкими костями, которых называют астениками, придется вычесть из полученного результата 10 процентов. А тем, у кого широкая кость и большая мышечная масса — гиперстеникам — наоборот, добавить 10 процентов.

Специально для дам придумана формула Лоренца, которая, правда, подходит только не самым высоким женщинам — до 175 сантиметров роста. Расчет по Лоренцу:

Идеальный вес = (рост в сантиметрах – 100) – (рост в сантиметрах – 150)/2

Правда, пользуясь этими методиками расчета идеального веса, стоит помнить, что его выражения в килограммах просто не существует. Границы здорового веса могут колебаться в зависимости от многих факторов.

Важны не только формулы

Как рассказывает заведующая отделом обмена веществ [Клиники лечебного питания при НИИ питания РАМН](#) Юнна Попова, все формулы определения идеального веса, несмотря на распространенность их применения, не учитывают так называемый состав тела. То есть, процентное соотношение веса жировой, мышечной и костной ткани.

По словам Поповой, увеличение, например, ИМТ, нередко наблюдается у профессиональных спортсменов, которые обладают внушительной мышечной массой. В частности, тяжелоатлетов. У них этот индекс может показывать третью и больше степень ожирения, хотя фактическое количество жира у таких людей ничтожно.

При расчетах по формуле спортсмен обнаруживает у себя 30 килограммов лишнего веса, но на самом деле худеть надо не больше, чем на пять, — рассказывает Попова. Также увеличение ИМТ может быть при заболеваниях, которые заставляют задерживаться в тканях тела воду.

Поэтому, говорит эксперт, помимо ИМТ специалисты используют методики, которые определяют состав тела. Например, при помощи калиперометрии — определения толщины жировой складки. Или биоимпедансометрии — аппаратного определения количества жира, воды и мышц в теле конкретного человека. Эти исследования простые и безболезненные, но выполнять их может только квалифицированный специалист.

Потому, считает Попова, прежде чем пугаться полученных после домашних расчетов результатов и садиться на жесткие и несбалансированные диеты, надо сначала посетить врача, который точно скажет, с какими недостатками имеет смысл бороться.