

## شاخص توده بدنی

### شاخص توده بدنی یا شاخص کوتله یا بی‌ام‌آی

(به انگلیسی BMI : مخفف body mass index ) سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است. در واقع این سنجش ابزاری مناسب است تا سلامت وزن فرد با توجه به قدش تخمین زده شود. نحوه محاسبه آن بسیار ساده است و در بسیاری موارد برای مشخص کردن اضافه وزن و کسر وزن استفاده می‌شود. شاخص توده بدنی از طریق تقسیم وزن فرد (Kg) بر توان دوم ( $x^2$ ) قدش (m) بدست می‌آید.

- شاخص BMI برای کودکان زیر ۲ سال ارزشی ندارد.

حدود شاخص	رده جرم بدن $\text{kg/m}^2$
کمتر از ۱۶٫۵	دچار کمبود وزن شدید:
از ۱۶٫۵ تا ۱۸٫۵	کمبود وزن:
از ۱۸٫۵ تا ۲۵	عادی:
از ۲۵ تا ۳۰	اضافه وزن :
از ۳۰ تا ۳۵	چاقی کلاس ۱ :
از ۳۵ تا ۴۰	چاقی کلاس ۲ :
بیش از ۴۰	چاقی کلاس ۳ :