

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ – ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ (Δ.Μ.Σ ή Β.Μ.Ι)

ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ Δ.Μ.Σ :

$$\frac{\text{ΜΑΖΑ (Kg)}}{\text{ΥΨΟΣ (m)} \times \text{ΥΨΟΣ (m)}}$$

Παράδειγμα : Μάζα = 50 kg και ύψος = 1,50 m $\Delta.Μ.Σ = 50 / 1,5 \times 1,5 = 22,2$

Αν πρόκειται για αγόρι ηλικίας 12 ετών η αξιολόγηση δίνει με βάση τον πίνακα 1 Δ.Μ.Σ μεγαλύτερο από 21,22 και μικρότερο από 26,02 άρα κατηγορία : υπέρβαρος (Δες σελίδα 3)

Σύνδεση με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας για αυτόματο υπολογισμό και αξιολόγηση [εδώ](#).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Πίνακας με τις διεθνείς οριακές τιμές του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)* για λιποβαρή, υπέρβαρη και παχύσαρκα αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 2-18 ετών.

Ηλικία	ΔΜΣ λιποβαρές		ΔΜΣ υπέρβαρο		ΔΜΣ παχυσαρκία	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
2	15,14	14,83	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	14,92	14,63	18,13	17,76	19,80	19,55
3	14,74	14,47	17,89	17,56	19,57	19,36
3,5	14,57	14,32	17,69	17,40	19,39	19,23
4	14,43	14,19	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	14,31	14,06	17,47	17,19	19,26	19,12
5	14,21	13,94	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	14,13	13,86	17,45	17,20	19,47	19,34
6	14,07	13,82	17,55	17,34	19,78	19,65

6,5	14,04	13,82	17,71	17,53	20,23	20,08
7	14,04	13,86	17,72	17,75	20,63	20,51
7,5	14,08	13,93	18,16	18,03	21,09	21,01
8	14,15	14,02	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	14,24	14,14	18,76	18,69	22,17	22,18
9	14,35	14,28	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	14,49	14,43	19,46	19,45	23,39	23,46
10	14,64	14,61	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	14,80	14,81	20,20	20,29	24,57	24,77
11	14,97	15,05	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	15,16	15,32	20,89	21,20	25,58	26,05
12	15,35	15,62	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	15,58	15,93	21,56	22,14	26,43	27,24
13	15,84	16,26	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	16,12	16,57	22,27	22,98	27,25	28,20
14	16,41	16,88	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	16,69	17,18	22,96	23,66	27,98	28,87
15	16,98	17,45	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	17,26	17,69	23,60	24,17	28,60	29,29
16	17,54	17,91	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	17,80	18,09	24,19	24,54	29,14	29,56
17	18,05	18,25	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	18,28	18,38	24,73	24,85	29,70	29,84
18	18,50	18,50	25,00	25,00	30,00	30,00

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

Κατηγορία βάρους	Επίπτωση
Λιποβαρές	Το βάρος βρίσκεται κάτω από τις φυσιολογικές τιμές, με αποτέλεσμα αυξημένο κίνδυνο διατροφικών ελλείψεων και ανεπαρκειών σε θρεπτικά συστατικά. Υπάρχει ο κίνδυνος προβλημάτων στην ανάπτυξη και αδυναμίας του ανοσοποιητικού συστήματος.
Φυσιολογικό	Το βάρος βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα. Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων που σχετίζονται με το υπέρβαρο και την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και ο καρκίνος.
Υπέρβαρο	«Μέτριος κίνδυνος» για την εμφάνιση χρόνιων παθήσεων στην ενήλικη ζωή, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και ο καρκίνος.
Παχύσαρκο	«Υψηλός» κίνδυνος για την εμφάνιση χρόνιων παθήσεων στην ενήλικη ζωή, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και ο καρκίνος.

Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε συγκεντρωτικά να δείτε τα όρια του ΔΜΣ, **πάνω από τα οποία** ορίζεται το υπέρβαρο ή η παχυσαρκία για παιδιά και εφήβους ηλικίας 2-18 ετών. Επίσης, παρατίθενται και τα όρια του ΔΜΣ, **κάτω από τα οποία** ορίζεται το «λιποβαρές», δηλαδή το βάρος που είναι χαμηλότερο του φυσιολογικού για παιδιά 2-18 ετών.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«Χάνω Βάρος – Κερδίζω Ζωή»

Η Α΄ Παιδιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στο πλαίσιο του επιστημονικού και ερευνητικού της έργου, έχει αναλάβει δράση για την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας, η οποία τα τελευταία χρόνια αυξάνει με ανησυχητικούς ρυθμούς.

Η δράση αφορά την ηλεκτρονική καταγραφή και αξιολόγηση του προβλήματος πανελλαδικά, καθώς και την εκπόνηση οδηγιών προς τους Παιδιάτρους για την σωστή αντιμετώπισή του.

Πρόκειται για το Πρόγραμμα με τίτλο: “Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία”, με σύνθημα «Χάνω Βάρος – Κερδίζω Ζωή», το οποίο χρηματοδοτείται από τα ΕΣΠΑ (MIS 370545).

Στα πλαίσια του Προγράμματος ΕΣΠΑ αναπτύχθηκε το Ιατρείο Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, το οποίο λειτουργεί καθημερινά στο Τμήμα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο Παίδων “Η Αγία Σοφία”
(Κεντρικό Κτίριο, 6ος Όροφος, τηλ. **213 2013 666**).

Το Ιατρείο είναι στελεχωμένο με Ιατρικό προσωπικό, Διατροφολόγο, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής και Παιδοψυχολόγο. Τα παιδιά και οι έφηβοι που παρακολουθούνται από εμάς, αξιολογούνται κλινικά και εργαστηριακά ανά τακτά χρονικά διαστήματα χωρίς οικονομική επιβάρυνση (για ασφαλισμένους).

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).