

### **Wat is een goed gewicht?**

De BMI of QI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. Kijk in de tabel of uw gewicht past bij uw lengte.

Lees verder:

De Body Mass Index (BMI), ook wel Quetelet Index (QI) genoemd, is een index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kg te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in meters.

Voorbeeld: het lichaamsgewicht bedraagt 80 kg, de lichaamslengte is 1,82 m. Het kwadraat van 1,82 is 3,31. De BMI bedraagt dan  $80:3,31=24$ .

Voor een gezond lichaamsgewicht moet de uitslag liggen tussen 18,5 en 25,0. In het voorbeeld hebben we dus te maken met iemand met een gezonde verhouding tussen lichaamslengte en lichaamsgewicht. De BMI zegt niets over het percentage vet wat iemand meedraagt. In onderstaande tabel is de indeling te lezen tussen de hoogte van de BMI en het gezondheidsrisico.

#### **TABEL: De indeling van de BMI bij volwassenen van 18 tot 70 jaar.**

| <i>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</i> | <i>Classificatie</i> | <i>Hoogte gezondheidsrisico</i> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Lager dan 18,5                | ondergewicht         | verhoogd risico                 |
| 18,5 – 24,9                   | normaal gewicht      | gemiddeld risico                |
| 25 – 29,9                     | overgewicht          | verhoogd                        |
| 30 en hoger                   | obesitas             | duidelijk verhoogd              |

De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. Het gaat er dus niet om wat een goed lichaamsgewicht is om in de sport zo goed mogelijk te presteren.

Een sporter kan een hogere BMI scoren zonder dat er sprake is van een te hoge vetmassa en dus van overgewicht. Een hoge(re) uitslag van de BMI wordt dan veroorzaakt door de grotere spiermassa. Het vetpercentage is voor een sporter vaak erg belangrijk. Voor het bepalen van het vetpercentage zijn diverse methodes beschikbaar. In de praktijk wordt veel gebruik gemaakt van de Durnin-methode (huidplooidikte meting) en impedantiemeting (meting met stroom).

Over de minimale hoeveelheid vet die sporters zouden moeten hebben lopen de meningen uiteen. Vaak worden de volgende percentages gehanteerd:

- voor mannen: 5 – 10 %
- voor vrouwen: 15-20 %

Een optimaal lichaamsvetpercentage voor een sporter is individueel en afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend.

Bron: Sportgericht nr. 2/2008. Anja van Geel.