# Instrucciones de uso de la calculadora BMI

La calculadora seca modelo 491 sirve para determinar exactamente el índice de masa corporal (= Body Mass Index, BMI). Aparte del cálculo del BMI, dispone de las cuatro operaciones matemáticas básicas Su manejo equivale al de las calculadoras convencionales Procure que la célula solar reciba la suficiente iluminación para evitar indicaciones de poco contraste o incompletas. La calculadora es capaz de calcular el BMI hasta con 8 métodos distintos.

Encender la calculadora. ONG

Método 1 : peso en kg / estatura en m. n ei 80 5 kg / 1 82 m

Ke 80-5 M 1-82 M = 24,3

Método 2 : peso en kg / estatura en pies. n ei 80 5 kg / 5 97 f

Entrada por teclado: = SI-9IZ BM = 24,3 Método 3 : Peso en kg / estatura en pulgadas p. ej. 80,5 kg / 71,65 in

Método 4 : peso en kg / estatura en pies / pulgadas p. ej. 80,5 kg / 5 ft 11,64 in

Entrada por teclado: = KG 80 - 5 FT 5 R 11 - 64 BM = 24,3

Método 5 : peso en libras / estatura en m,

Método 6 : peso en libras / estatura en pies, p. ei. 177.5 lbs / 5.97 ft

Método 7 : peso en libras / estatura en pulgadas, p. ej. 177.5 lbs / 71.65 in

Entrada por teclado: = (BS) HIZ/VES (N) WHESS (BM) = 24,3

Método 8 : peso en libras / estatura en pies y pulgadas, p. ej. 177,5 lbs / 5 ft y 11,64 in

(BS BWW DS FT N IN HEREN BM = 24,3

# \*Observación

- al introducir incorrectamente un valor BMI, hay que volver a introducir de nuevos todos los valores, ya que se borrará la memoria del BMI.

-si el anarato va no se quede conectar es norque el software ha colapsado. Pulse en este caso el botón Reset al reverso con un utensilio puntiagudo (un lápiz o un bolígrafo, por ejemplo).



# Libretto d'istruzioni per calcolatrice BMI

La calcolatrice seca modello 491 consente di determinare esattamente l'Indice di Massa Corporea (Rody Mace Index o RMI). Oltre al calcolo del RMI la calcolatrice offre 4 funzioni aritmetiche di base. L'utilizzo è simile a quello delle normali calcolatrici. Per un corretto funzionamento del display e un contrasto ottimale, occorre illuminare sufficientemente la cellula solare. Per il calcolo dal RMI à noccibile utilizzare 8 metodi diversi

Accendere la calcolatrice ONG

Metodo 1 : neso in kg / altezza in m ad es. 80.5 kg / 1.82 m

Digitare sulla tastiera: = KG 800-6 M 51-812 BM: 24.3

Metodo 2 : peso in kg / altezza in piedi ad es. 80.5 kg / 5.97 ft

Digitare sulla tastiera: = KG 8015 FT 51917 BM= 24.3

Metodo 3 : peso in kg / altezza in pollici ad es. 80.5 kg / 71.65 in

e suna tasilera: =

KG 80-5 N 71-65 BM 24.3

Metodo 4 : peso in kg / altezza in piedi / pollici ad es. 80.5 kg / 5 ft 11.64 in

Digitare sulla tastiera: = KG B 0 5 FT 5 N 111 6 4 BM 24.3

Metodo 5 : peso in libbre / altezza in m ad ee 177 5 lbs / 1.82 m

(BS) 117715 (MD) 11812 (BM) 24.3

Metodo 6 : peso in libbre / altezza in piedi ad es. 177.5 lbs / 5.97 ft

Digitare sulla tastiera: = 1777.5 FT 5.97 BM: 24.3

Metodo 7 : peso in libbre / altezza in pollici

USS FINITED N WHILE BM 24.3

Metodo 8 : peso in libbre / altezza in piedi e pollici ad es 177.5 lbs / 5 ft und 11.64 in

Digitare sulla tastiera: = ES SWEED FT S N SHEET BM 24.3

Se si immette un valore RMI shanliato, è necessario digitare nuovamente tutti i valori, poiché la memoria BMI viene cancellata.

-Se non è più possibile attivare l'apparecchio significa che si è verificato un "crash" del software. In tal caso occorre premere il pulsante di Reset sul retro con un oggetto appuntito (ad es. uno stilo).



# Mode d'emploi de la calculatrice BMI

La calculatrice seca Modèle 491 est destinée à déterminer exactement le Body Mass Index (BMI = index de la masse corporelle). En dehors du calcul du BMI, elle peut être utilisée pour les quatre opérations de base. Le mode d'emploi est le même que celui des calculatrices usuelles. Veillez à ce nterne que ceru des carcularires discelles. Veillez a ve que les cellules solaires soient suffisamment éclairées afin d'éviter que l'affichage soit peu contrasté ou qu'il n'apparaisse pas. La calculatrice peut calculer le BMI de huit façons différentes.

Mettre la calculatrice en marche ONG

Méthode 1: poids en kg / taille en m par ex. 80.5 kg / 1.82 m

KG 80 5 M 1 82 BM = 24.3

Méthode 2: poids en kg / taille en pieds par ex. 80.5 kg / 5.97 ft

KG 80-5 F 5-97 BM = 24.3 Méthode 3: poids en kg / taille en pouces

par ex. 80.5 kg / 71.65 in

KG BO 5 N 711-65 BM = 24.3

Méthode 4: poids en kg / taille en pieds / pouces par ex. 80,5 kg / 5 ft 11,64 in

Saisie clavier:

KG 8005 FF 5 N 11064 BM = 24.3

Méthode 5: poids en livres / taille en m

Méthode 6: poids en livres / taille en pieds

(BS 11777-5 FT 5.997 BM) = 24.3

Méthode 7: poids en livres / taille en pouces

LBS 11/17/15 N WHILES BMI = 24.3

Méthode 8: poids en livres / taille en pieds et pouces par ex. 177,5 lbs / 5 ft et 11,64 in

LBS HIMMEN FT IN THE DEED BM = 24.3

# Remarque:

- Si l'indication de la valeur BMI set incorrecte

«Si yous ne parvenez plus à mettre l'appareil en marche. son logiciel est "bloqué". Dans ce cas, appuyez sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière, à l'aide d'un obiet pointu (p. ex. un crayon).



# Instruction manual for BMI calculator

The seca calculator model 491 will be used for the accurate determination of the Body Mass Index BMI. In addition to the BMI calculation the calculator offer the 4 basic arithmetics. The operation is equal to common calculators. Please care for sufficient illumination of the solar cell to avoid

low contrast or a black display. For RMI calculation 8 different procedures can be used

Activate the calculator (IV)

Procedure 1 : weight in kg / body height in m e.g. 80.5 kg / 1.82 m

Keyboard entry: KG 8015 M 1182 BM = 24.3 Procedure 2 : weight in kg / body height in feet e.g. 80.5 kg / 5.97 ft

Keyboard entry:

Procedure 3: weight in kg / body height in inches e.g. 80.5 kg / 71.65 in

KG 8005 N 71165 BM = 24.3

Procedure 4 : weight in kg / body height in feet / inches e.g. 80.5 kg / 5 ft 11.64 in Keyboard entry:

KG 80-5 FT 5 N 111-64 BM = 24.3

Procedure 5 : weight in lbs / body height in m e.g. 177.5 lbs / 1.82 m

Keyboard entry:

(BS) 177-5 MD 1-82 BM = 24.3 Procedure 6 : weight in lbs / body height in ft e.g. 177.5 lbs / 5.97 ft

Keyboard entry: LBS [17/7/-5] FT [51-9]7 BM = 24.3

Procedure 7: weight in lbs / body height in inches e.g. 177.5 lbs / 71.65 in

Keyboard entry

LBS 117705 N 71105 BM = 24.3

Procedure 8 : weight in lbs / body height in ft and inches e.g., 177.5 lbs / 5 ft und 11.64 in

-If the unit can no longer be switched on, the unit's software h

-After BMI has been displayed input memory

is cleared for a new input.

uy.

LBS ПИИТЫ FT IS IN ПИТВИ ВЫ = 24.3 Dane wprowadzone za pomocą klawiatury:

określania Body Mass Index, tzw. wskaźnika masy ciała BMI Oprócz funkcji obliczania BMI kalkulator wykonuje cztery działania podstawowe.

Obsługa kalkulatora jest taka sama, jak w przypadku

(PL)

Instrukcia obsługi kalkulatora kieszonkowego do

zwyklego kalkulatora kieszonkowego. Żeby uniknąć niewyraźnego wyświetlania lub jego zaniku należy zwracać uwage na wystarczające naświetlenie ogniwa słonecznego Kalkulator może obliczać BMI wykorzystując 8 różnych

Właczanie kalkulatora ONG

Metoda 1: masa w kg / wzrost w m np. 80.5 kg / 1.82 m

Dane wprowadzone za pomocą klawiatury: KG 8045 M 1482 BM = 24,3

Metoda 2: masa w kg / wzrost w stopach np. 80,5 kg / 5,97 stopy Dane wprowadzone za pomoca klawiatury

KG 8005 FT 5087 BM = 24,3 Metoda 3: masa w kg / wzrost w calach np. 80.5 kg / 71.65 cala

Dane wprowadzone za pomoca klawiatury

KG 80-5 N 75-65 BM = 24,3 Metoda 4: masa w kg / wzrost w stopach i calach np. 80.5 kg / 5 stóp i 11.64 cala

Dane wprowadzone za pomoca klawiatury: KG 80 F 5 N 11 F 5 BM = 24,3 Metoda 5: masa w funtach / wzrost w metrach

nn 177 5 funta / 1 82 m Dane wprowadzone za pomocą klawiatury

(BS) HITTES (MD HESEZ BM) Metoda 6: masa w funtach / wzrost w stopach np. 177.5 funta / 5.97 stopy

Dane wprowadzone za pomocą klawiatury: LBS FIZZES FT 5197 BM

Metoda 7: masa w funtach / wzrost w calach np. 177,5 funta / 71,65 cala Dane wprowadzone za pomocą klawiatury

BS HZZES N ZHEGE BM = 24,3 Metoda 8: masa w funtach / wzrost w stopach i calach np. 177,5 funta / 5 stóp i 11,64 cala

BS HIMMEN FT IS N HIMMEN BM = 24,3

Jeżeli jedna z wartości potrzebnych do obliczenia BMI podano z błędem, to należy wprowadzić wszystkie wartości od nowa, ponieważ pamięć BMI się kasuje.

"crashed". If this happens use a sharp object such as a pencil - Jeżeli nie można włączyć kalkulatora, oznacza to to press the reset knob on the back of the unit. "zawieszenie się" jego programu. "zawieszenie się" jego programu. W takim przypadku należy nacisnać ostro zakończonym przedmiotem, np. ołówkiem, przycisk reset znaidujący się

Bedienungsanleitung für BMI Taschenrechner seca Der seca Taschenrecher Modell 491 dient zur exakten Ermittlung des Body Mass Index BMI. Er verfügt neben der Berechnung des BMI über die 4

Grundrechenarten. Die Bedienung entspricht der üblicher Taschenrechner. Bitte achten Sie auf ausreichende Beleuchtung der Solarzelle um eine kontractarme oder fehlende Anzeigen zu vermeiden.

Der Taschenrechner kann den BMI in bis zu 8 verschiedenen Methoden berechner

Taschenrechner einschalten ON/C

Methode 1 : Gewicht in kg / Körpergröße in m z.B. 80.5 kg / 1.82 m

Tastatureingabe: atureingabe:

KG 801-5 M 1-82 BM = 24.3

Methode 2 : Gewicht in kg / Körpergröße in feet z.B. 80,5 kg / 5,97 ft

KG 80-5 FT 5-97 BM = 24.3 Methode 3 : Gewicht in kg / Körpergröße in inches z.B. 80,5 kg / 71,65 in

KG 80-5 N 71-65 BM = 24.3

Methode 4 : Gewicht in kg / Körpergröße in feet / inches Tastatureingabe: KG 80-5 FT 5 N FFF-64 BM = 24.3

Methode 5 : Gewicht in lbs / Körpergröße in m z B 177 5 lbs / 1 82 m

(BS 17775 M 1082 BM = 24.3 Methode 6 : Gewicht in lbs / Körpergröße in ft

z.B. 177.5 lbs / 5.97 ft Tastatureingabe: (DS) 11717-5 (F) 51-917 (BM) = 24.3

Methode 7 : Gewicht in lbs / Körpergröße inches z.B. 177,5 lbs / 71,65 ft

LBS 1/W D N WHORE BM = 24.3

Methode 8 : Gewicht in lbs / Körpergröße in ft und inches z B 177 5 lbs / 5 ft und 11 64 in

Tastatureingabe:

LBS IT/FID FT ID N HII-MA BM = 24.3

# Anmerkung:

- Rei Fehleinnahe eines BMI-Wertes müssen alle Werte neu eingegeben werden, da der BMI-Speicher dann

- Sollte sich das Gerät nicht mehr einschalten lassen ist die Software des Gerätes "abgestürzt".

Drücken Sie in diesem Fall den Reset-Knopf auf der Rückseite mit einem spitzen Gegenstand (z.B. einem

# Manual de utilização para a calculadora BMI seca

A calculadora seca modelo 491 serve para determinar exactamente o Body Mass Index BMI (Índice de Massa Corporal IMC) Além do cálculo do BMI, possui 4 operações aritméticas

básicas. A sua utilização é idêntica à das calculadoras convencionais. Cartificua-se de cue se cálulas solares recebem

(M)(e)

iluminação suficiente para evitar que as indicações tenham pouco contraste ou não se veiam. A calculada pode calcular o BMI com 8 métodos diferentes.

Ligar a calculadora

Método 1 : Peso em kg / estatura em m Introducão com o teclado:

KG 80 5 M 1 82 8M = 24.3 Método 2 : Peso em kg / estatura em pés p. ex. 80,5 kg / 5,97 ft

Introdução com o teclado:

KG BOIS T 5187 BM = 24.3

Método 3 : Peso em kg / estatura em polegadas p. ex. 80,5 kg / 71,65 in Introdução com o teclado:

KG 80 5 N 71 55 BM = 24.3 Método 4 : Peso em kg / estatura em pés / polegadas p. ex. 80,5 kg / 5 ft 11.64 in

KG 80-5 FT 5 N 111-64 BM = 24.3

Método 5 : Peso em lbs (libras) / estatura em m p. ex. 177,5 lbs / 1,82 m

Introdução com o teclado: (B) 177-5 (M) 1-32 (BM) = 24.3

Método 6 : Peso em lbs (libras) / estatura em pés p. ex. 177.5 lbs / 5.97 ft Introdução com o teclado:

(B) 1771-5 (F) 51-917 (BM) = 24.3 Método 7 : Peso em lbs (libras) / estatura em polegadas

IN THE STATE OF TH

Método 8 : Peso em lbs (libras) / estatura em pés e polegadas p. ex. 177,5 lbs / 5 ft und 11.64 in Introdução com o teclado:

LBS NUTION FT 6 N THE BE BM = 24.3

# \*Note:

 No caso de uma introdução errada de um valor BMI é necessário introduzir novamente todos os valores nois a memória BMI é apagada.

- Se a lata de unidade não é trocada mais em. o software da unidade "bateu". Se isto acontece uso que um obieto aqudo tal como um lápis pressionar o regula botão nas costas da unidade.



El índice de masa corporal (Body-Mass-Index) establece la relación entre la talla y el peso corporal:

Índice de masa corporal (BMI) = peso en kg / (talla en m)<sup>2</sup>

Con seca 491 podrá introducir también medidas no métricas, el equipo las convertirá automáticamente en medidas métricas

viso: El índice de masa corporal sólo vale para adultos; para niños y jóvenes estos valores no tienen relevancia

## aloración del índice de masa corporal:

Comprobar el valor calculado con las categorías indicadas a continuación, que corresponden a las utilizadas por la OMS 2000.

#### - BMI menos de 18.5:

Atención, el paciente pesa muy poco. Podría darse una tendencia a la desnutrición. Se recomienda aumentar de peso para mejorar el estado de salud y el rendimiento. En caso de duda consulte a un especialista.

# - BMI entre 18,5 y 24,9:

El peso del paciente es normal. Puede seguir con este peso.

# - BMI entre 25 y 30 (Preadipositas):

El paciente tiene un ligero a medio exceso de peso. Debería reducir el peso, si estuviera enfermo (p. ej. diabetes, tensión alta, gota, hiperlipidemias).

# - BMI mayor de 30:

Se recomienda urgentemente adelgazar. Se cargan el metabolismo, la circulación sanguínea y los huesos. Se recomienda una dieta consecuente, mucho movimiento y entrenamiento. En caso de duda consulte a un especialista.

# Body-Mass-Index (BMI)

Il body mass index mette in relazione tra loro la statura e il peso del corpo:

body mass index (BMI) = peso del corpo in kg /(statura in m)<sup>2</sup>

Con seca 491 è possibile anche inserire misure che non appartengono al sistema metrico, poiché l'apparecchio effettua automaticamente la conversione in unità metriche.

Nota: Il body mass index vale solo per adulti; per bambini e giovani questi valori non sono determinanti

## Analisi del Body Mass Index:

Confrontate il valore determinato con le categorie specificate di seguito, le quali corrispondono alle categorie utilizzate dall'OMS, 2000.

# - BMI inferiore 18,5:

Attenzione, il paziente pesa troppo poco, potrebbe esservi una tendenza alla magrezza patologica. Un aumento del peso risulta consigliabile, per migliorare il benessere e l'efficienza. In caso di dubbi si dovrebbe consultare un medico socialista.

## - BMI tra 18,5 e 24,9:

Il paziente ha un peso normale.

# - BMI tra 25 e 30 (Sovrappeso):

Il paziente presenta un'eccedenza di peso da leggera a media. Egli dovrebbe ridurre il proprio peso, se vi è già una malattia (per esempio diabete, ipertensione, gotta, disturbi del metabolismo dei grassi).

# - BMI superiore 30:

Una riduzione del peso è urgentemente necessaria. Il metabolismo, la circolazione e le ossa vengono sollecitati. Si raccomanda una dieta coerente, molto moto ed educazione del comportamento. In caso di dubbi si dovrebbe consultare uno specialista

# F

#### Indice de masse corporelle (Body-Mass-Index : RMI)

L'indice de masse corporelle établit la relation entre la taille et le poids.

Indice de masse corporelle (BMI) = poids en kg /

Avec la seca 491, vous pouvez également saisir des grandeurs non métriques, l'appareil convertit automatiquement en unités métriques.

Remarque: l'indice de masse corporelle s'applique uniquement aux adultes ; ces données ne sont pas pertinentes pour les enfants et les adolescents.

# Interprétation de l'indice de masse

Comparez la valeur indiquée avec les catégories mentionnées ci-dessous qui correspondent à celles utilisées par le WHO 2000

### - BMI inférieur à 18,5 :

Attention, le poids du patient est insuffisant. Il peut présenter une tendance à la maigreur. Une prise de poids est conseillée pour améliorer son bien-être et ses performances. En cas de doute, faites-lui consulter un spécialiste.

# - BMI compris entre 18,5 et 24,9 :

Son poids est normal. Il peut rester tel qu'il est.

# -BMI compris entre 25 et 30 (Prédisposition): Le patient présente un excès pondéral léger à

moyen. Il devrait perdre du poids, s'il souffre déjà d'une affection (par ex. diabète, hypertension, goutte, troubles du métabolisme).

# - BMI supérieur à 30 :

Une perte de poids est urgente. Il surcharge son métabolisme, sa circulation sanguine et ses articulations. Un régime adapté, beaucoup d'exercice et un changement de mode de vie sont conseillés. En cas de doute, faites-lui consulter un spécialiste.



# Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index puts height and weight in relationship to one another:

Body Mass Index (BMI) = weight in kg / (height in m)<sup>2</sup>

On the seca 491, even if you cannot enter metric measurements, the device will automatically convert to metric units.

**Note:** Body Mass Index applies only to adults: these values are not relevant to children and young people.

#### **Evaluating Body Mass Index:**

Compare the value determined with the categories quoted below which correspond to those used by WHO 2000

# - BMI below 18.5:

Warning, this patient weighs too little. There could be a tendency to anorexia. An increase in weight is recommended to improve well-being and performance. If in doubt, consult a specialist

# - BMI between 18.5 and 24.9:

The patient is of a normal weight. He can stay as he his.

# - BMI between 25 and 30 (pre-obese):

The patient is slightly to moderately overweight He should cut his weight if he is already ill (e.g. diabetes, hypertension, gout, fat metabolism disorders).

# - BMI over 30:

Weight reduction is essential. Metabolism, cardiovascular systm and bones are all under strain. A consistent diet, plenty of movement and behavioural training are all recommended. If in doubt, consult a specialist.



#### Informacje na temat wskaźnika masy ciała (BMI) Wskaźnik BMI tworzy pwiązanie pomiędzy

Wskaźnik masy ciała (BMI) = masa ciała w kg /

(wzrost ciała w m)²

W kalkulatorze 491 można wprowadzać również wielkości niemetryczne, kalkulator przeliczy je

automatycznie na jednostki metryczne.

Uwaga: wskaźnik masy ciała odnosi się tylko do osób dorosłych; w stosunku do dzieci i młodzieży wartości są niemiarodajne.

## Interpretacja wskaźnika BMI

Uzyskaną wartość należy porównać z podanymi niżej kategoriami odpowiadającymi kategoriom stosowanym przez WHO 2000.

## - BMI poniżej 18,5:

wzrostem masa ciała:

Uwaga, pacjent waży za mało. Może występować skłonność do anoreksji. Zaleca się przybranie na wadze, aby poprawić samopoczucie i sprawność organizmu. W razie wątpliwości należy się skonsultować z lekarzem specialista.

## - BMI między 18,5 a 24,9:

Waga pacjenta jest prawidłowa. Może pozostać taka, jaka jest.

# - BMI między 25 a 30 (nadwaga)

Pacjent ma nadwagę lekką do średniej. Powinien zredukować swoją wagę, jeżeli cierpi na jakąś chorobę (np. cukrzycę, nadciśnienie, podagrę, zaburzenia gospodarki tłuszczowej).

# - BMI powyżej 30:

Bezwzględnie konieczne jest zredukowanie masy ciała. Przemiana materii, układ krążenia oraz układ kostyp są obciążone. Załeca się konsekwentną dietę, dużo ruchu oraz cwiczenie dobrych nawykówW razie wątpliwości należy się skonsultować z lekarzem specjalistą.



# Informationen zum Body-Mass-Index (BMI) Der Body-Mass-Index setzt Körpergröße und Körpergewicht zueinander in Beziehung:

Body-Mass-Index (BMI) = Körpergewicht in kg / (Körperhöhe in m)<sup>2</sup>

Beim seca 491 können Sie auch nicht metrische Maße zur Eingabe verwenden, das Gerät rechnet automatisch in metrische Einheiten um.

Hinweis: Der Body-Mass-Index gilt nur für Erwachsene; für Kinder und Jugendliche sind diese Werte nicht maßgebend.

#### Auswertung des Body-Mass-Index:

Vergleichen Sie den ermittelten Wert mit den unten angegebenen Kategorien, die den von der WHO, 2000 verwendeten entsprechen.

#### - BMI unter 18,5:

Achtung, der Patient wiegt zu wenig. Es könnte eine Tendenz zur Magersucht vorliegen. Eine Gewichtszunahme ist empfehlenswert, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Im Zweifelsfalle sollte ein Facharzt konsultiert werden.

# - BMI zwischen 18,5 und 24,9:

Der Patient ist normalgewichtig. Er darf bleiben wie er ist.

# - BMI zwischen 25 und 30 (Präadipositas):

Der Patient hat leichtes bis mittleres Übergewicht. Er sollte sein Gewicht reduzieren, wenn bereits eine Krankheit vorliegt (z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, Fettstoffwechselstörungen).

# - BMI über 30:

Eine Gewichtsabnahme ist dringend erforderlich. Stoffwechsel, Kreislauf und Knochen werden belastet. Empfohlen ist eine konsequente Diät, viel Bewegung und Verhaltenstraining. Im Zweifelsfalle sollte ein Facharzt konsultiert werden.

# Informações relativas ao Body Mass Index (BMI) O índice de massa corporal relaciona a estatura e o peso do corpo:

Body Mass Index (BMI) = Peso do corpo em kg / (altura do corpo em m)<sup>2</sup>

Com a seca 491 também pode introduzir valores não métricos, pois o aparelho converte automaticamente para unidades métricas.

**Nota:** O índice de massa corporal é valido apenas para adultos; para crianças e jovens estes valores não são determinantes.

#### Avaliação do índice de massa cornoral:

Compare o peso apurado com as categorias apresentadas em baixo que correspondem às utilizadas pela OMS, 2000.

# - BMI inferior a 18,5:

Atenção, o paciente pesa muito pouco. Poderá existir uma tendência para anorexia nervosa. Recomenda-se um aumento de peso de forma a melhorar o bem-estar e a capacidade de desempenho. Em caso de dúvida consultar um médico especialista.

## - BMI entre 18,5 e 24,9: O paciente tem um peso normal. Pode manter o

peso actual.

# - BMI entre 25 e 30 (pré-obesidade):

O paciente tem um ligeiro a médio excesso de peso. Deve reduzir o seu peso se padecer de alguma doença (p. ex. diabetes, tensão arterial alta, gota, perturbações do metabolismo lipídico).

# - BMI superior a 30:

É absolutamente necessário reduzir o peso. O metabolismo, a circulação sangulinea e os ossos estão a ser afectados. Recomenda-se uma dieta coerente, muito exercício e um treino de comportamento. Em caso de dúvida consultar um médica especialista