

Bảng 3 : Phân loại TTDD dựa theo thang phân loại của WPRO

Tình trạng dinh dưỡng	Chỉ số BMI
Thiếu năng lượng trường diễn	BMI < 18,5
Bình thường	18,5 ≤ BMI < 23
Thừa cân	BMI ≥ 23
Tiền béo phì	23 ≤ BMI < 25
Béo phì độ I	25 ≤ BMI < 30
Béo phì độ II	35 ≤ BMI < 40
Béo phì độ III	BMI ≥ 30

Chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index: BMI), công thức tính và ví dụ:

$$\mathbf{B.M.I.} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{[\text{Chiều cao (m)}]^2} = \frac{54}{1.6^2} = 21,1$$

So sánh kết quả này với bảng phân loại trên, bạn sẽ đánh giá sơ bộ được tình trạng dinh dưỡng của mình. Chúc các bạn có một tình trạng dinh dưỡng tốt!