**- مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index (BMI):** ويعتبر من أسهل الطرق التي تتنبأ ممن خلالها بالسمنة ، و معادلتها كالتالي : مؤشر كتلة الجسم = الوزن ( كجم ) / مربع الطول ( متر ) ، وتقرأ النتيجة من الجدول التالي:

|  |  |
| --- | --- |
| **التصنيف** | **مؤشر كتلة الجسم – كغ/م2** |
| **نقص حاد جدا** | **أقل من 15** |
| **نقص حاد** | **من 15 إلى 16** |
| **نقص في الوزن** | **من 16 إلى 18.5** |
| **وزن طبيعي** | **من 18.5 إلى 25** |
| **زيادة في الوزن** | **من 25 إلى 30** |
|  **(سمنة من الدرجة الأولى(** | **من 30 إلى 35** |
|  **(سمنة من الدرجة الثانية(** | **من 35 إلى 40** |
|  **(سمنة من الدرجة الثالثة(** | **أكثر من 40** |