

# VAŽNOST REDOVITE KONTROLE RIZIČNIH ČIMBENIKA KOD PREKOMJERNE TJELESNE TEŽINE

ITM JE POKAZATELJ GOJAZNOSTI KOJI BOLJE DIFERENCIRA DEBLJINU OD TJELESNE TEŽINE.

IZRAČUNAVA SE POMOĆU SLJEDEĆE FORMULE:

$$\text{ITM} = \frac{\text{TJELESNA TEŽINA U KG}}{(\text{VISINA U METRIMA})^2}$$

ITM	STUPANJ UHRANJENOSTI	RAZINA ZDRAVSTVENOG RIZIKA
ispod 18,5	pothranjenost	/
18,5-24,9	normalna uhranjenost	/
25-29,9	umjerena pretilost	POVEĆAN
30-34,9	pretilost I. stupnja	VISOK
35-39,9	pretilost II. stupnja	VEOMA VISOK
iznad 40	ekstremna pretilost	EKSTREMNO VISOK

VRIJEDNOSTI VAŽNIH ČIMBENIKA RIZIKA PO ZDRAVLJE MJERENIH U KRVI

Varijabla	Datum i vrijednost	Datum i vrijednost	Datum i vrijednost	Datum i vrijednost
KOLESTEROL UKUPNI (normalno ≤5mm/l)				
TRIGLICERIDI (normalno ≤7mm/l)				
ŠEĆER U KRVI (normalno ≤5mm/l)				
KRVNI PRITISAK (normalno ≤120/80)				