

Painoindeksi (BMI)

$$\text{Painoindeksi} = \frac{\text{paino kiloina}}{\text{pituus metreinä} \times \text{pituus metreinä}}$$

$$\text{esim. Painoindeksi} = \frac{65\text{kg}}{1,70\text{m} \times 1,70\text{m}} = 22,5$$



| Painoindeksi | Painoluokka |
|--------------|------------------------|
| 18.5 -24.9 | Normaali paino |
| 25.0–29.9 | Lievä lihavuus |
| 30.0–34.9 | Merkittävä lihavuus |
| 35.0–39.9 | Vaikea lihavuus |
| 40 tai yli | Sairaalloinen lihavuus |

Lähteet: www.kaypahoito.fi