

## Вес и риск сердечно-сосудистых заболеваний

Индекс массы тела (индекс Кетле, ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} : \text{РОСТ}^2 (\text{м})$$

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	< 18,5	Низкий
Нормальная	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение 1ст	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение 2ст	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение 3ст	> 40	Чрезвычайно высокий

**Надо снизить вес!**

