



Lengte en gewicht

Inzicht in de lichaamssamenstelling is voor sporters om een aantal redenen belangrijk. Dit zijn gezondheidskundige redenen, zoals overgewicht en ondergewicht. Overgewicht is een risicofactor voor tal van aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, versnelde en voortijdige slijtage van gewrichten, interne aandoeningen als galziekten, suikerziekte, enz. Ook ondergewicht is ongezond. Dit wordt gezien als risicofactor voor een aantal aandoeningen, waaronder longziekten en ziekten van het spijsverteringsorgaan.

Vanuit het oogpunt van sportbeoefening en training is het belangrijk inzicht te hebben in de lichaamssamenstelling omdat overgewicht de sportprestatie nadelig kan beïnvloeden. Immers een "te grote" vetmassa moet een sporter met zich "meeslepen". De eenvoudigste manier om in dit opzicht de conditie (dat wil zeggen het aërobe uithoudingsvermogen) te verbeteren is veelal niet harder trainen, maar overgewicht kwijtraken (afvallen dus!). Nu zijn er verschillende manieren om inzicht te krijgen in de samenstelling, met name in de mate van overgewicht. Een veel gebruikte methode is het berekenen van de quetelet index of body mass index.

Quetelet-index of body mass index

De quetelet-index is een maat voor onder-, normaal- of overgewicht. De queteletindex maakt geen onderscheid tussen spiermassa en vetmassa. Bij gespierde sporters kan de Q-index dus te hoog zijn zonder dat dit duidt op een te hoog percentage lichaamsvet.

Normering Body Mass (Quetelet)Index

Mannen	Vrouwen	Risico factor voor de gezondheid
Minder dan 20.7	Minder dan 19.1	Ondergewicht; hoe lager de BMI des te groter is het risico
20.7 tot 26.4	19.1 tot 25.8	Normaal, weinig risico
26.5 tot 27.8	25.9 tot 27.3	Licht overgewicht, licht risico
27.9 tot 31.1	27.4 tot 32.2	Overgewicht, risico
31.2 tot 45.4	32.3 tot 44.8	Stevig overgewicht, hoog risico
groter dan 45.4	groter dan 44.8	Zwaar overgewicht, zeer hoog risico

De Nederlandse Hartstichting en de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) hanteren de Quetelet Index (QI) voor het meten van overgewicht. !