

ĶMI, ķermeņa apkārtmēru un svara rādītāji Kurzemes pilsētās: Liepājas, Kuldīgas un Ventspils iedzīvotāju analīze

Felicita Luīze Kozlovska

Pētījuma dalībnieku sadalījums pēc **vecuma** un **dzimuma**, kas dzimuši konkrētajās Kurzemes pilsētās

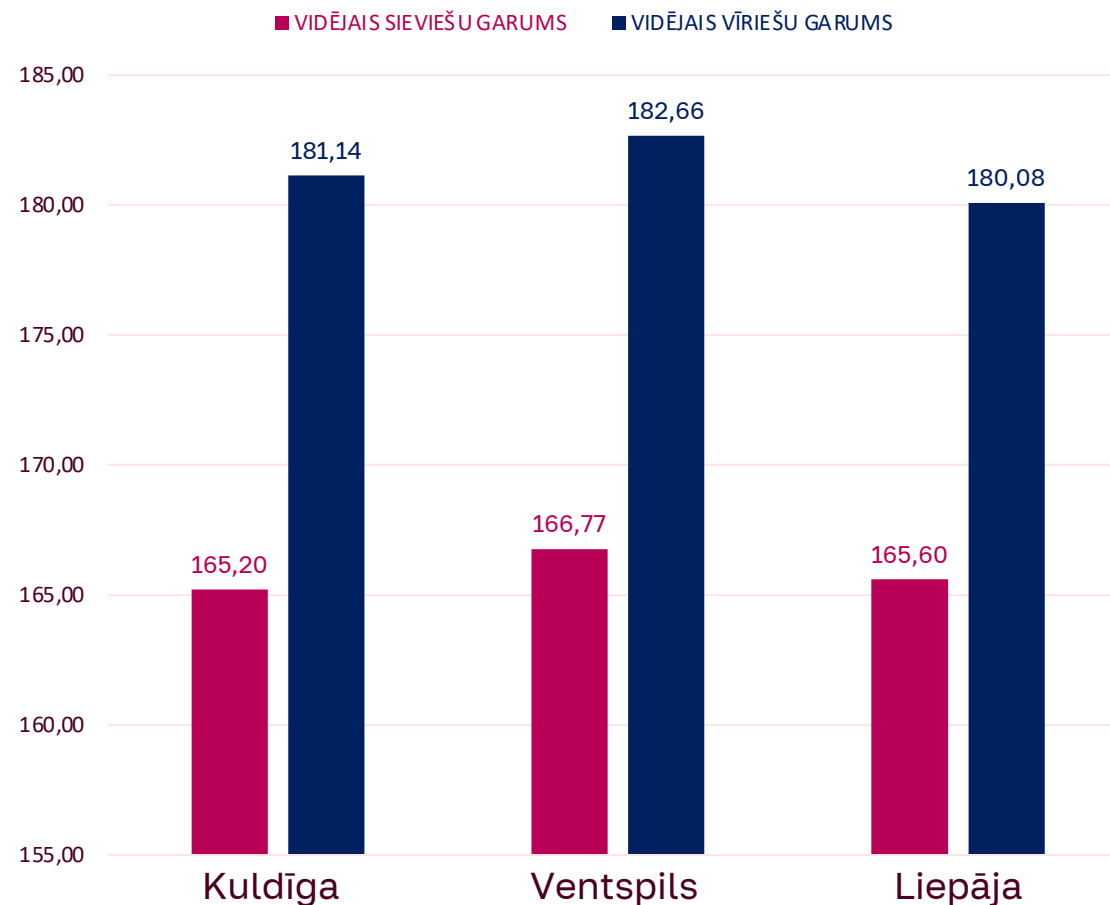
	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
BĒRNI (0-17]	34	42	68
meitenes	17	22	36
zēni	17	21	32
PIEAUGUŠIE	156	194	244
sievietes	131	147	188
vīrieši	25	47	56
KOPĀ	190	236	312

Ķermeņa GARUMS

	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
VIDĒJAIS MEITEŅU GARUMS (cm)	144,54	135,53	126,35
VIDĒJAIS ZĒŅU GARUMS (cm)	141,19	147,85	130,68
VIDĒJAIS SIEVIEŠU GARUMS (cm)	165,20	166,77	165,60
VIDĒJAIS VĪRIEŠU GARUMS (cm)	181,14	182,66	180,08

Garākais dalībnieks – Ventspilī, vīrietis (32gadi) **201 cm**.
Īsākais dalībnieks – Liepājā, meitenīte (11.mēn.) **71,4 cm**.

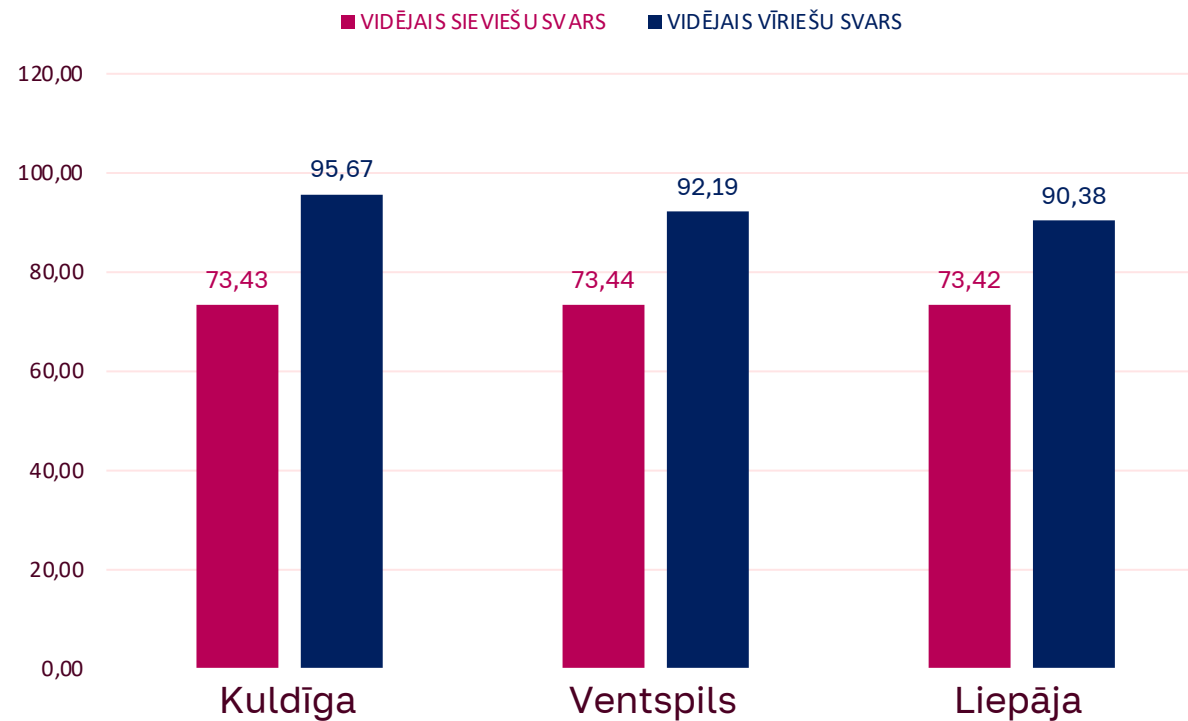
Vidējais sieviešu un vīriešu auguma **garums** (cm)



Ķermeņa SVARS

	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
VIDĒJAIS MEITEŅU SVARS (kg)	40,37	34,61	29,70
VIDĒJAIS ZĒŅU SVARS (kg)	43,01	44,36	32,41
VIDĒJAIS SIEVIEŠU SVARS (kg)	73,43	73,44	73,42
VIDĒJAIS VĪRIEŠU SVARS (kg)	95,67	92,19	90,38

Vidējais sieviešu un vīriešu **svars** (kg)



Dalībnieku svara intervāls – **no 9,25 kg līdz 182 kg.**

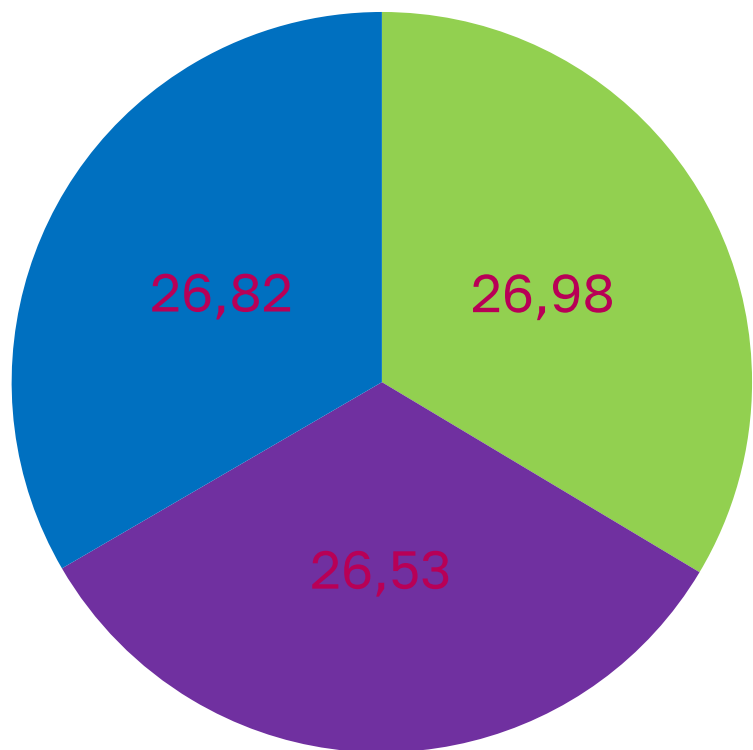
Ķermeņa mazas indekss (ĶMI)

	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
VIDĒJAIS ĶMI SIEVIETĒM	26,98	26,53	26,82
VIDĒJAIS ĶMI VĪRIEŠIEM	29,18	27,66	27,78

ĶMI (kg/m²)	
Nepietiekama ķermeņa masa	ĶMI < 18,5
Normāla ķermeņa masa	ĶMI = 18,5 – 24,99
Lieka ķermeņa masa	ĶMI = 25 – 29,99
Aptaukošanās	ĶMI > 30

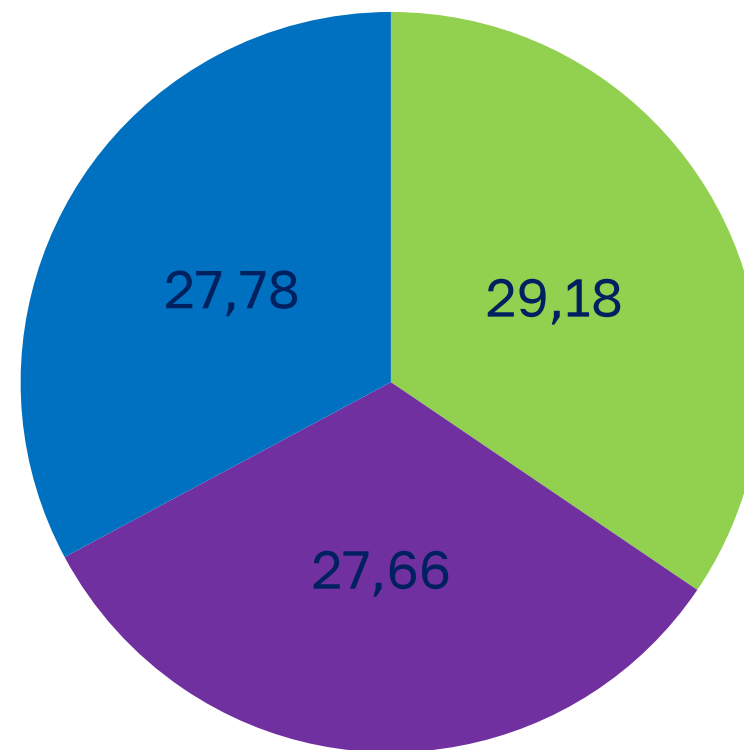
ḲMI

VIDĒJAIS ḲMI **SIEVIETĒM**



■ KULDĪGA ■ VENTSPILS ■ LIEPĀJA

VIDĒJAIS ḲMI **VĪRIEŠIEM**



■ KULDĪGA ■ VENTSPILS ■ LIEPĀJA

Vidējie VIDUKĻA apkārtmēri paaugušajiem

	Dzimums	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
VIDUKĻA APKĀRTMĒRS (cm)	♀	83,49	83,97	83,57
	♂	97,32	95,16	94,67

	VIDUKĻA APKĀRTMĒRS (CM)		
Vīrieši	<94 (cm)	94 līdz 102 (cm)	≥102 (cm)
Sievietes	<80 (cm)	80 līdz 88 (cm)	≥88 (cm)
Taukaudu izvietojums vidukļa daļā	Normāls taukaudu izvietojums vidukļa daļā	Mērena taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā	Palielināta taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā
Neinfekcijas slimību risks (2. tipa cukura diabēts, sirds–asinsvadu slimības u.c.)	ZEMS	VIDĒJS	AUGSTS

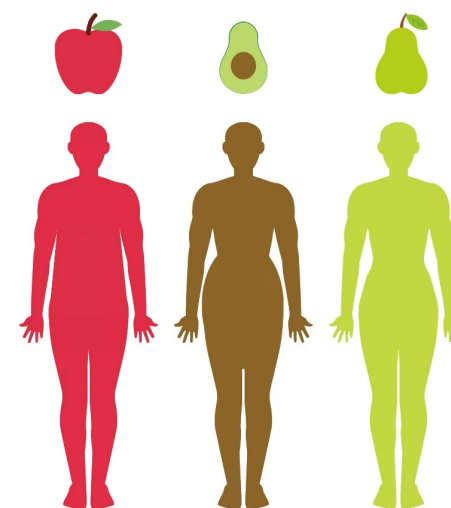
VIDUKĻA–GURNU ATTIECĪBA (WHR = *Waist-to-Hip Ratio*)

	Dzimums	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
VIDUKĻA APKĀRTMĒRS (cm)	♀	83,49	83,97	83,57
	♂	97,32	95,16	94,67
GURNU APKĀRTMĒRS (cm)	♀	103,49	103,44	103,40
	♂	105,79	102,61	102,14

Parāda tauku sadalījumu ķermenī,
“kur tie atrodas”:

$$WHR = \frac{\text{vidukļa apkārtmērs}}{\text{gurnu apkārtmērs}}$$

WHR	KULDĪGA	VENTSPILS	LIEPĀJA
SIEVIETĒM	0,81	0,81	0,81
VĪRIEŠIEM	0,92	0,93	0,93



WHAT YOUR WAIST-TO-HIP RATIO MEAN

Women	Health Risk	Body Shape
0.80 or below	Low	Pear
0.81 to 0.85	Moderate	Avocado
0.85+	High	Apple

Men	Health Risk	Body Shape
0.95 or below	Low	Pear
0.96 to 1.0	Moderate	Avocado
1.0+	High	Apple

Secinājumi

1. Visās 3 pilsētās KMI norāda uz **lieku ķermeņa masu**
2. Kuldīgā novērots **augstākais KMI**
3. Ventspilī garākais **augums**, bet **zemāks KMI**
4. Vidukļa apkārtmēri visās pilsētās norāda uz **vidēju slimību risku**
5. WHR norāda uz **mērenu veselības risku**

Nekad nav par vēlu vērst visu par labu!

1. 2. pulsa zonas aktivitātes – pastaigas, brauciens ar velo
2. Kāpņu izmantošana lifta vietā
3. 7–10 tūkstoši soļu dienā
4. Samazināt saldināto dzērienu patēriņu
5. Regulāras, sabalansētas maltītes
6. Pietiekams miegs (vismaz 7–8 h)



RSU



Paldies par uzmanību!