

ما هي المقادير المثالية لنسبة الشحوم في الجسم؟

بشكل عام، يتم تصنيف من بلغت لديه نسبة الشحوم مقدار 25% فأكثر على أنه بدين بالنسبة للرجال ومقدار 32% فأكثر للنساء على أنها بدينة. إلا أن نسبة الشحوم تزداد مع التقدم في العمر، لذا يرى بعض المختصين تصنيف نسبة الشحوم تبعاً للعمر، بما في ذلك مقدار الشحوم الأساسية في الجسم، والتي يختلف عمل أجهزة الجسم إن انخفضت تلك النسبة دونها، سواء بالنسبة للرجال أو النساء. ويوضح الجدول المرفق المقادير الاعتيادية لنسبة الشحوم في الجسم لكل من الرجال والنساء تبعاً للفئة العمرية، متضمناً ذلك مقدار الشحوم الأساسية لدى كل منهما، ومصنفة من ممتاز إلى غير جيد.

المقادير الاعتيادية من نسب الشحوم لكل من الرجال والنساء

الفئة العمرية					التصنيف
+ 60	59-50	49-40	39-30	29-20	
الرجال					
5-2	5-2	5-2	5-2	5-2	شحوم أساسية
18.3-15.3	17.8-15.3	16.2-13.6	13.8-11.3	9.3-7.1	ممتاز
21.9-18.4	21.2-17.9	19.5-16.3	17.4-13.9	14-9.4	جيد
25-22	24.0-21.3	22.4-19.6	20.4-17.5	17.5-14.1	متوسط
28.4-25	27.4-24.1	26.0-22.5	24.1-20.5	22.5-17.4	أقل من المتوسط
28.4 <	27.4 <	26 <	24.1 <	22.5 <	غير جيد
النساء					
13-10	13-10	13-10	13-10	13-10	شحوم أساسية
25-21.1	24.9-21.6	21.2-18.5	17.9-15.5	17-14.5	ممتاز
29.2-25.1	28.4-25	24.8-21.3	21.5-18	20.5-17.1	جيد
32.4-29.3	31.5-28.5	28-24.9	24.8-21.6	23.6-20.6	متوسط
36.5-32.5	35.5-31.6	32-28.1	29.2-24.9	27.6-23.7	أقل من المتوسط
36.5 <	35.5 <	32 <	29.2 <	27.6 <	غير جيد
المصدر: ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual. 2008, p 59.					