

$$\text{KMI (ķermeņa masas indeksu) aprēķina} = \frac{\text{svars (kg)}}{\text{garums (m)}^2}$$

Klasifikācija	KMI (vispārīgi)	Sievietēm	Vīriešiem	Veselības stāvokļa izvērtējums
Anoreksāls svars	<17.5	< 17.5		
Pazemināts svars	17.5 -18.5	<19.1	<20.7	
Normāls	18.5-24.9	19.1-25.8	20.7-26.4	vidēji populācijā
Ideāls sv.	22.0			
Palielināts svars	>25	25.8-27.3	26.4-27.8	
Robežstāvoklis	25.0-29.9	27.4-32.3	27.9-31.1	mēreni palielināts, nepieciešams ievērot veselīga uztura un dzīvesveida principus
Adipozitāte 1	30-34.9	>32.3	>31.1	Paaugstināts sirds-asinsvadu, cukura diabēta, aterosklerozes saslimšanas risks.
Adipozitāte 2	35.0-39.9	35-40		augsts slimību risks
Adipozitāte 3	≥40.0	40-50		Joti augsts slimību risks. Nepieciešama medicīniska konsultācija.
ārkārtēja patoloģiska aptaukošanās	>50	50-60		

Mazāk par 18,5	Svars ir pārāk mazs. Ieteicams vērsties pie ārsta. Liels risks saslimt ar dažādām sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, sakarā ar nepietiekamu uzturu var iestāties pilnīga novājināšanās.
18,5-24,9	Svars ir normāls (optimāls). Ieteicams saglabāt esošo ķermeņa svaru. Ieteicams lietot veselīgu uzturu un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.
22,0	Svars ir ideāls. Saglabājiet esošo ķermeņa svaru. Ieteicams lietot veselīgu uzturu un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.
25-29,9	Palielināts svars. Vajadzētu rūpēties par savu svaru. Ieteicams mainīt uztura lietošanas ieradumus - samazināt kaloriju daudzumu un būt fiziski aktīvam.
30-34,9	I pakāpes aptaukošanās. Liels risks saslimt ar vielmaiņas, sirds un asinsvadu, gremošanas un citām slimībām. Ieteicams samazināt kaloriju un taukvielu daudzumu, vairāk sportot. Nepieciešama ārsta konsultācija un svaru samazinoši medikamenti.
35-39,9	II pakāpes aptaukošanās. Liels risks saslimt ar vielmaiņas, sirds un asinsvadu, gremošanas un citām slimībām. Ieteicams samazināt kaloriju un taukvielu daudzumu, vairāk sportot. Nepieciešama ārsta konsultācija un svaru samazinoši medikamenti.
40,0	III pakāpes aptaukošanās Liels risks saslimt ar vielmaiņas, sirds un asinsvadu, gremošanas un citām slimībām. Ieteicams samazināt kaloriju un taukvielu daudzumu, vairāk sportot. Nepieciešama ārsta konsultācija un svaru samazinoši medikamenti.