Il-BENEFIĊĊJI TA' MIN HU SEW FUQ IL-MEDDA BMI

Li jkollok **BMI** tajjeb huwa ta' benefiċċju kbir għal saħħtek. Jgħin sabiex tevita l-mard li jista' jwassal għall-mewt qabel il-waqt. Jekk ikollok stil ta' ħajja b'saħħitha bbażat fuq dieta varjata u bbilanċjata flimkien ma' attivita' fiżika moderata kuljum (**almenu nofs siegħa kuljum**), issibha eħfef biex tikkontrolla l-piż tiegħek u żżomm **BMI** b'saħħtu.

IR-RISKJU META JKOLLOK PIŻ ŻEJJED

Jekk ikollok **BMI** ta' iktar minn 25, ir-riskju għall-mard jiżdied serjament aktar ma' jiżdied l-**BMI**. Dawk li għandhom piż aktar milli jmisshom jew huma ħoxnin iżżejjed, huma f'riskju li jkollhom livell għoli ta' glukows (zokkor) fid-demm u pressjoni għolja. Jista' jkun hemm ukoll livelli għolja ta' kolesterol jew xaħmijiet oħra fid-demm. Mela dawk li għandhom piż żejjed, inħeġġuhom sabiex jikkonsultaw lit-tabib tagħhom u jiċċekkjaw l-istat ġenerali ta' saħħithom. Inħeġġuhom ukoll sabiex jibdew inaqqsu mill-piż bil-mod il-mod bir-rata ta' **mhux aktar minn kilogram fil-ġimgħa**.

FLOW CHART KIF TUŻA L-BMI

Intiżen b'miżien metriku

Kejjel it-tul bil-m u agħmlu kwadrat

Ikkalkula l-BMI hekk: piż/tul^2

- Jekk int taħt il-piż normali = BMI < 18.5 → Fittex parir mediku
- Jekk għandek piż normali = BMI 18.5 - 24.9 → Qiegħed fil-limiti normali; żomm stil ta' ħajja b'saħħitha
- Jekk għandek piż żejjed = BMI 25 - 29.9 → Fittex parir mediku u jekk tista' rreferi ruħek għand xi espert tad-dieta (kemm *nutritionist* u kemm *dietician*); inti eliġibbli għall-Programm ta' Tnaqqis fil-Piż organizzat mill-*Unit* għall-Promozzjoni tas-Saħħa
- Jekk għandek il-ħxuna żejda (kull grad) = BMI > 30 → Fittex parir mediku u jekk tista' rreferi ruħek għand xi espert tad-dieta (kemm *nutritionist* u kemm *dietician*); inti eliġibbli għall-Programm ta' Tnaqqis fil-Piż organizzat mill-*Unit* għall-Promozzjoni tas-Saħħa

PUBBLIKAZZJONIJIET

Id-**Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard** joffri wkoll għadd ta' fuljetti bla ħlas li jgħoddu għal bosta kategoriji ta' nies. Jekk tixtieq tirċievi kopja d-dar jew għadd ta' kopji għal fuq il-post tax-xogħol jew għall-organizzazzjoni tiegħek, ċempel fuq 2326 6000.

KORSIJIET DAWR IT-TNAQQIS TAL-PIŻ ŻEJJED

Id-**Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard** jipprovdi servizz bla ħlas għal dawk li għandhom 18 il-sena jew aktar, u li huma motivati biżżejjed sabiex inaqqsu l-piż żejjed fi grupp ta' madwar 18 il-persuna. Dan il-programm hu offrut fuq bażi regolari fiċ-Ċentri tas-Saħħa f'Malta u Għawdex.

Ikun hemm *facilitators* imħarrġin biex jgħinuk u jiggwidawk sabiex tnaqqas il-piż żejjed billi tistabbilixxi dieta bbilanċjata u jinkuraġġuk tagħmel xi attività fiżika regolari. B'hekk issib li fuq medda ta' żmien, drawwiet tajba fl-ikel u stil ta' ħajja attiva huma aktar faċli li tonqos u żżomm il-piż tajjeb.

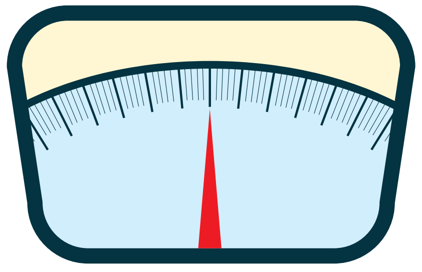
Nutrition Helpline 2326 6108

Be Active Helpline 2326 6115

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.sahha.gov.mt

Piż Tajjeb għal Ħajtek

X'qed jgħidlek il-piż li għandek?



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

X'QED JGĦIDLEK IL-PIŻ LI GĦANDEK?

Il-pariri f'dan il-fuljett ma japplikawx għat-tfal, għan-nisa tqal jew li jreddgħu jew għall-atleti muskulużi.

Il-WHO tikkalkula li fid-dinja kollha hawn bejn wieħed u ieħor 300 miljun ruħ li għandhom piż żejjed u li huma ħoxnin iżżejjed, u Malta m'hijiex xi eċċezzjoni (WHO)[1]. Infatti, Malta hija waħda minn ta' quddiem nett b'din il-problema għax għandha aktar minn 35 fil-mija tat-tfal li huma mbaċċin jew ħoxnin iżżejjed[2], u madwar 68 fil-mija ta' l-adulti b'din il-problema wkoll[3].

X'INHI L-OBEZITA' U X'INHUMA L-KONSEGWENZI?

L-Obeżità, l-aktar għamla serja ta' piż żejjed, hija marda li takkumula xaħam tant żejjed fil-ġisem li jaffettwa ħażin is-saħħa. Hija fattur ta' riskju għall-mard tal-qalb u l-puplesija, id-dijabete (tip II), u mard ieħor bħall-problemi fid-dahar u ċerti kansers. Normalment, tirriżulta minn żbilanċ bejn it-teħid ta' enerġija (l-kaloriji kkunsmati) u użu ta' enerġija (l-ħruq tal-kaloriji f'attività fiżika).

Il-Metodu tal-*Body Mass Index* (**BMI** - l-Indiċi għall-Massa tal-Ġisem) huwa dak li jintuża biex nistabilixxu min ikollu piż żejjed jew ikun oħxon iżżejjed, min ikollu piż normali, u min taħt il-piż normali.

Min ikun taħt il-piż normali wkoll ikun qed jipperikola saħħtu. Dan x'aktarx ikun ġej minn nuqqas ta' nutrizzjoni u l-konsegwenzi li jinkludu: għajja, depressjoni, telfien ta' xagħar, il-ġilda tirqaq, tbenġil malajr, u telfien ta' tessuti muskulari (inkluż tal-qalb).

X'INHU L-BODY MASS INDEX (BMI)?

L-Indiċi għall-Massa tal-Ġisem jew *Body Mass Index* (**BMI** - magħruf ukoll bħala *Quetelet's Index*, QI, jew l-Indiċi ta' Quetelet) huwa kalkolu li juża l-piż u t-tul ta' dak li jkun biex ikun magħruf kemm il-ġisem ikollu xaħam. Dan ikun ikkalkulat billi niddividu l-piż f'kilogrammi (kg) bil-kwadrat tat-tul (m^2)[4]. Dan il-metodu ma jagħtix qies eżatt tax-xaħam fil-ġisem, iżda r-riċerka turi li l-**BMI** torbot tajjeb ħafna ma' livelli ta' xaħam fil-ġisem.

Informazzjoni miġbura minn **Charles Micallef**
B.Phram (Hons), Cert (Exer&Fit)

Disinn ta' **Stefan Attard**
Principal Technical Officer (Graphic Design)

KLASSIFIKAZZJONI TA' RISKJU GĦAS-SAĦĦA SKOND IL-BMI (WHO 1998)

Klassifikazzjoni	BMI (kg/m^2)	Riskju ta' problemi għas-saħħa
Taħt il-piż normali	<18.5	Jiżdied
Medda normali	18.5 - 24.9	Ikun l-inqas
Aktar mill-piż normali	25.0 - 29.9	Jiżdied
Oħxon iżżejjed	30.0 - 34.9	Ikun għoli
Oħxon iżżejjed mhux esaġerat	35.0 - 39.9	Ikun għoli ħafna
Oħxon iżżejjed marid	>40.0	Ikun wisq għoli

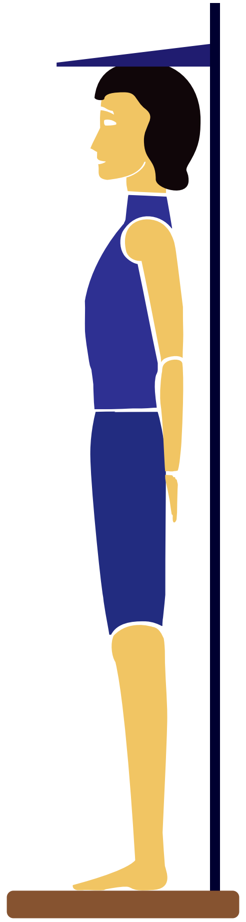
Nota: Għal dawk li għandhom 65 sena jew aktar, il-medda 'normali' tista' tibda ftit 'il fuq minn BMI 18.5 u testendi sal-medda ta' 'aktar mill-piż normali'.

EŻEMPJU MAĦDUM TA' KIF TRID TIKKALKULA L-BMI TIEGĦEK

Biex tikkalkula l-**BMI** tiegħek imxi ma' dan l-eżempju. Jekk tiżen 60kg u int twil/a 160cm, l-ewwel ikkonverti ċ-ċentimetri f'metri billi tiddividi b'100. Allura, it-tul tiegħek issa huwa 1.6m. Li jonqsok tagħmel huwa li tiddividi l-piż (60kg) bil-kwadrat tat-tul (1.6m x 1.6m). Ir-riżultat huwa 23.4 li qiegħed fil-limiti tal-klassifikazzjoni.

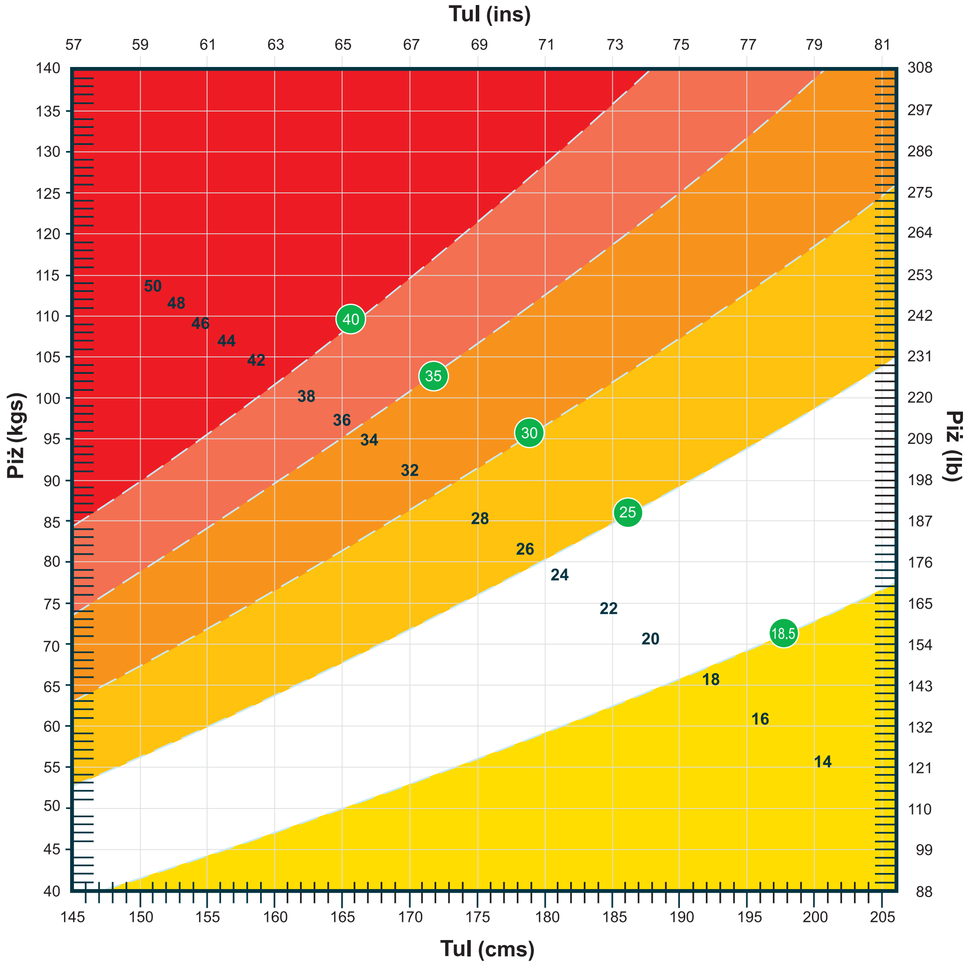
Fi ftit kliem:

BMI = Piż (kg) / tul x tul (m^2)



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

BMI NOMOGRAM (Tabella)



Sors: Health Canada. Canadian Guidelines for **Body Weight Classification in Adults.** Ottawa: Ministru tax-Xogħlijiet Pubbliċi u Servizzi Governattivi, il-Kanada, 2003

Biex tikkalkula l-**BMI** tiegħek tista' ukoll tuża din it-tabella. Sib il-lok fejn it-tul u l-piż jaqsmu lil xulxin. Aqra n-numru fuq il-linja maqtugħa li hu l-eqreb għal dan il-lok. Pereżempju, jekk tiżen 69 kg u għandek tul ta' 173 cm, int għandek bejn wieħed u ieħor **BMI** ta' 23, li huwa fil-faxx l-abjad tan-Normali.

Ref.
1. Nutrition Coach. Childhood obesity. http://www.thenutritioncoach.co.uk/childhood-obesity.htm
2. International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper, 15 ta' Marzu, 2005
3. Food & Health in Malta: A Situation Analysis and Proposals for Action. Bellizzi M. *et al*. 1992
4. Human Nutrition & Dietetics, Garrow J.S. *et al*. 11-il edizzjoni 2005