

$$\text{Δείκτης παχυσαρκίας } \Delta\Pi = \frac{B+70}{Y} + \frac{Y}{r} - 89,3 \text{ (γυναίκες)}$$

$$\text{Δείκτης παχυσαρκίας } \Delta\Pi = \frac{B+70}{Y} + \frac{Y}{r} - 92 \text{ (άνδρες)}$$

B= βάρος σε κιλά

Y= ύψος σε εκατοστά

r=περίμετρος δεξιού καρπού(15 εκ)

$\Delta\Pi = 54 + 70/158 + 158/15 - 89,3 = -77,97$ το αποτέλεσμα είναι αρνητικό και το άτομο θεωρείται λιπόσαρκο ,στο 0 θεωρείται φυσιολογικό και στο + θεωρείται παχύσαρκο.

ΤΥΠΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΕΣΗ % ΛΙΠΟΥΣ

% λίπος = $1,2 \times \Delta\text{ΜΣ} + 0,23 \times \text{ηλικία} - 10,8 \varphi - 5,4$ ($\varphi=0$ γυναίκες) ($\varphi=1$ άνδρες)

$$\% \text{λίπος} = 1,2 \times 21,6 + 0,23 \times 25 - 10,8 \times 0 - 5,4$$

$$\% \text{λίπος} = 26,27\%$$

% λίπος (άνδρες 17-26 ετών) = $1,457(\text{BP}) + 0,517(\text{ME}) - 2,138(\text{ΠΗ}) - 10,2$ ή (-14,2 για αθλητές)

όπου BP= δεξιός βραχίονας περίμετρος

ME= περίμετρος μέσης

ΠΗ= περίμετρος δεξιού πήχη

% λίπος (άνδρες 27-50 ετών) = $0,4139(\text{ΠΕ}) + 0,353(\text{ME}) - 1,182(\text{ΠΗ}) - 15$ ή (-19 για αθλητές)

ΠΕ= περίμετρος περιφέρειας

ΠΗ= περίμετρος δεξιού πήχη

ME= περίμετρος μέσης

% λίπος(γυναίκες 17-26 ετών) = $0,526(\text{ME}) + 0,819(\text{ΜΗ}) - 1,697(\text{ΠΗ}) - 19,6$ ή (-22,6 για αθλητές)

όπου ME= περίμετρο μέσης 71

ΜΗ= περίμετρος δεξιού μηρού 58

ΠΗ= πήχης δεξιός 24

$$\% \text{λίπους} = 0,526(71) + 0,819(58) - 1,697(24) - 19,6$$

$$\% \text{λίπος} = 24,52$$