

A különböző testmagasságokhoz tartozó kívánatos testtömegértékek

Testmagasság cipő nélkül (m)	férfiak testtömege ruha nélkül (kg)		nők testtömege ruha nélkül (kg)	
	kívánatos		kívánatos	
	átlag	szélső érték	átlag	szélső érték
1,45			46,0	42-53
1,48			46,5	42-54
1,50			47,0	43-55
1,52			48,5	44-57
1,54			49,5	44-58
1,56			50,4	45-58
1,58	55,8	51-64	51,3	46-59
1,60	57,6	52-65	52,6	48-61
1,62	58,6	53-66	54,0	49-62
1,64	59,6	54-67	55,4	50-64
1,66	60,6	55-69	56,8	51-65
1,68	61,7	56-71	58,1	52-66
1,70	63,5	58-73	60,0	53-67
1,72	65,0	59-74	61,3	55-69
1,74	66,5	60-75	62,6	56-70
1,76	68,0	62-77	64,0	58-72
1,78	69,4	64-79	65,3	59-74
1,80	71,0	65-80		
1,82	72,6	66-82		
1,84	74,2	67-84		
1,86	75,8	69-86		
1,88	77,6	71-88		
1,90	79,3	73-90		
1,92	81,0	75-93		

- Testtömeg-index (TTI); Body Mass Index (BMI);
- 18 és 65 év között jól alkalmazható index

$$\frac{\text{jelenlegi testsúly (kg)}}{\text{testmagasság (m)}^2}$$

18,5 alatt:	az alultápláltság (malnutritio) kockázatát jelzi
20 alatt:	soványság
20-25 között:	megfelelő
25,1-30 között:	túlsúly (1. fokú elhízás)
30,1-35 között:	mérsékelt elhízás (2. fokú elhízás)
35,1-40 között:	súlyos elhízás (3. fokú elhízás)
40 felett:	beteges elhízás (4. fokú elhízás)

Egyre több beosztásban nem szerepel a sovány kategória, hanem 18,5 – 25 között tartják normálnak a BMI-t.

Újabb kutatások során kitűnt, hogy az életkor növekedésével arányos mérsékelt testtömeg-gyarapodás kedvező jelenség, mely szerint a „normál” BMI az alábbiak szerint alakul:

Életkor	„normál” BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65-	24-29