

Obezita neboli otylost je definována množstvím tuku v organismu. Podíl tuku v organismu závisí na věku, pohlaví a příslušnosti k etnické skupině. U žen je větší podíl tuku než u mužů. U žen tedy představuje tuk 28-30 % tělesné hmotnosti, zatímco u mužů je to pouze 23-25 %. Podíl tuku v těle stoupá také s věkem. K hodnocení stupně nadváhy se používají tabulky, které udávají pro danou výšku a pohlaví přípustné rozmezí hmotnosti. Nejčastěji používané jsou tabulky americké Metropolitní pojišťovací společnosti. Mnohem větší význam v hodnocení nadváhy a obezity ovšem má index tělesné hmotnosti BMI (body mass index). BMI se vypočte tak, že hmotnost v kilogramech se dělí druhou mocninou výšky vyjádřené v metrech.