

شاخص توده بدنی یا شاخص کوتله یا بی‌ام‌آی (به انگلیسی: BMI، مخفف body mass index) سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است. در واقع این سنجش میزان چاقی را اندازه گیری نمی‌کند بلکه ابزاری مناسب است تا سلامت وزن فرد با توجه به قدش تخمین زده شود. این شاخص در بین سال‌های ۱۸۳۰ تا ۱۸۵۰ توسط آدولف کوتله دانشمند بلژیکی ابداع شد. نحوه محاسبه آن بسیار ساده است و در بسیاری جاها برای مشخص کردن اضافه وزن و کسر وزن استفاده می‌شود. شاخص توده بدنی از طریق تقسیم وزن فرد به کیلوگرم بر توان دوم (X^2) قدش به متر بدست می‌آید .

رده	حدود شاخص جرم بدن kg/m^2 - ۲
• دچار کمبود وزن شدید	کمتر از ۱۶٫۵
• کمبود وزن	از ۱۶٫۵ تا ۱۸٫۵
• عادی	از ۱۸٫۵ تا ۲۵
• اضافه وزن	از ۲۵ تا ۳۰
• چاقی کلاس ۱	از ۳۰ تا ۳۵
• چاقی کلاس ۲	از ۳۵ تا ۴۰
• چاقی کلاس ۳	بیش از ۴۰

BMI مناسب گروه‌های سنی مختلف :

- ۱۹-۲۴ سال = ۲۲
- ۲۵-۳۴ سال = ۲۳
- ۳۵-۴۴ سال = ۲۴
- ۴۵-۵۴ سال = ۲۵
- ۵۵-۶۴ سال = ۲۶
- ۶۵ سال به بالا = ۲۷