

النسبة المئوية للدهون بالجسم هي النسبة المئوية بين الدهون المتراكمة بالجسم ومكونات الجسم الأخرى مثل العضلات والعظام والأنسجة، وعند قياس النسبة المئوية للدهون المتراكمة في الجسم يجب مراعاة السن والجنس والطول والوزن، فالرجل يكون لائقاً عندما تكون نسبة الدهون بجسمه ما بين (11% إلى 18%) أما المرأة فتكون ما بين (18% إلى 24%) والدهون بجسم الإنسان نوعين الأول يسمى دهن أساسي ضروري والثاني تراكمي مخزون، والأول يحتاجه الجسم بصورة ضرورية حيث يؤدي عدم وجوده إلى إضرار بالجسم وهو يُشكل جزءاً أساسياً في العمليات الوظيفية والفسولوجية للجسم مثل المخ وتكوين الغدد المختلفة وهذا الدهن يُشكل حوالي (3%) من الغدد مجموع الدهون بأجسام الرجال وحوالي (12%) من مجموع الدهون بأجسام النساء، والنوع الثاني (التراكمي المخزون) يُخزن في أجزاء مختلفة من الجسم في شكل خلايا دهنية معظمها يتراكم تحت الجلد ويُسمى Subcutaneous، وهذا النوع يعمل على المحافظة على حرارة الجسم ويستخدمه الجسم كطاقة إضافية Subcutaneous