



你还在测身体质量指数吗 也许你被误导了

BMI 指数遭到多方专家质疑

由于操作简单,用体重除以身高的平方就可以得出身体质量指数(BMI),很多人都用它来确定是否超重,不管健身运动腿还是饮食管住嘴,都努力把数值控在合理范围内。但是诞生自1840年的BMI指数能跟上现代人的步伐吗?澳大利亚解释型新闻网(The Conversation)就此采访了6位不同领域的专家,据专家的说法,如果拿BMI当作健康与否的指标,可能不够全面。



医生:

BMI 不能取代全科检查

亚历桑德罗·德梅约,澳大利亚医学博士,哥本哈根大学全球健康与非传染性疾病预防研究员

要探讨BMI来衡量体重健康是否靠谱,就要考虑两个问题——BMI是不是衡量体重的准确指标,以及体重能不能正确反映健康。

虽然BMI是一种简单而有用的筛查工具,但它并不是准确的健康标志。因为BMI测量的是身高和体重的比值。而体重这个数值本身并不能区分出脂肪和肌肉,也不能解释与种族或性别相关的体型和脂肪分布的差异。就像不是所有超重的人都有心脏病风险或不健康的新陈代谢问题,也不是所有的瘦人都是健康的。

如果作为生活中简单粗略的测算,BMI还是可以用来简单评估一下健康状况,特别是当与腰围的测量相结合时,体重超标或体重显著增加可能与一系列潜在疾病有关。但要明确的一点是,单是BMI或体重值并不能取代全科医生进行适当检查的需要,也不能保证身体健康。

营养师:

BMI 缺少测量特定部位

蒂姆·克罗,邦德大学荣誉副教授

BMI仅仅能提供一个和身高体重相关的衡量标准,不可能提供关于身体脂肪含量或这些脂肪位置的信息。BMI也可以根据时间变化进行记录,随着年龄的增长,BMI指数越高,营养状况越好,在生活中发生跌倒和疾病的风险也会降低。

而实际操作中,简单的测量,比如腰围,对个人来说可能更实用,因为这些精准部位的测量可以直接观察腹部周围的脂肪,这与疾病风险更直接相关。所以,BMI更适合观察整体人群的健康状况以及随着时间推移产生的波动,而不是作为个人的诊断工具。

运动和营养教授:

BMI 只能描述大致体型

史蒂夫·斯坦,梅西大学运动和营养学院教授

对个人来说,BMI本身并不能很好地反映一个人是否健康。体重指数大致描述了一个人的体型:BMI指数越高的人,其体表面积越大(身材越宽,呈球形);而BMI指数越低的人,其身体表面积越小(身材越瘦,呈棒状)。大多数情况下体型偏胖的人可能是因为他们体内含有大量脂肪,但并非总是如此。有时他们只是相对较矮,或者肌肉比较发达,这些肌肉可都是健康的肌肉。

从总体上看,我们确实知道,BMI指数高的人患许多非传染性疾病的几率更大,比如糖尿病和心脏病,这些疾病与体内脂肪含量过高有关。但是BMI指数最好还只是停留在描述一个人口健康状况的综合指标的范畴。

流行病学家:

BMI 容易低估健康风险

爱玛·吉隆,迪肯大学研究员

BMI只能作为一项简单的评估身高和体重关系的指数,由于不能区分肌肉群和脂肪群,所以对于你是否超重,并不能作为标准答案。所以,BMI倾向于高估体重高但是多肌肉量人群的健康风险,比如一些运动员,而低估了体重低却没什么肌肉量人群的健康风险。

尽管有这样的局限性,但现在大部分人还是很依赖BMI,这就有点危险了。因为研究人员最近发现,与腰围指数相比,BMI就很大程度上低估了人群的健康风险水平。在2011年至2012年的健康调查中,10%的女性按BMI划归为正常体重,50%的女性和25%的男性按BMI划归为超重。而实际上,BMI低估了正常体重女性肥胖患病率近50%,男性为30%。

所以,BMI不能再被认为是健康体重的可靠指标,需要进一步研究其他测量标准来替代它了。

运动营养研究员:

BMI 仅适用于大型研究

伊芙琳·帕尔,玛丽·麦基洛浦健康研究中心运动代谢与营养研究员

力量、健康和中心脂肪组织的指标远比BMI更能反映健康。毕竟,BMI根本不可能告诉你你有多少肌肉,或者你身上的肉都长在哪些部位了,是胳膊大腿还是水桶腰。

BMI只能作为考虑到一个人有多高时,其体重值是不是相称。因此,BMI对于大型研究或缺乏时间的医生来说可以作为一个基本的衡量标准。许多研究,通常有成千上万的参与者,使用BMI作为生病或死亡率的预测指标无可厚非。

但是,作为个人来看,我们应该关注自身的健康,因为肌肉帮助我们在上了年纪之后保持健康。如果不能保证肌肉量,仅仅依赖BMI指标,我们将肌肉量低、脂肪过多。所以,我们还是期待更精准的健康指标出现,至于BMI,还是让它继续在大型研究中发挥作用更为合适。

数学家:

BMI 算法太老不合时宜

尼克·特雷费森,牛津大学数学系教授

BMI是1840年就发明的,那时候还没有计算器,所以公式必须非常简单,具体为: $BMI = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$ 。但特雷费森认为,我们生活在一个三维立体的世界,在身高体重指数中,体重(公斤)应该乘以1.3,然后再除以身高(米)的2.5次方,而非2次方,即表达为: $BMI = \text{体重(公斤)} \times 1.3 \div \text{身高(米)}^2.5$ 次方。

若按他这种算法,高个儿可以再长胖一些,矮个儿则需要减减肥才能达到原先正常的指数。特雷费森希望英国国家医疗服务系统调整当前所用计算方法,不要因为这个不合时宜的定义,让数百万的矮个子误以为自己很瘦,而另外的数百万的高个子误以为自己很胖。

BMI 应该怎么算

$BMI = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$

在欧美国家,BMI在25以下为正常,25-30之间为超重,大于30为肥胖;在我国,BMI的正常范畴介于18.5-23.9,一般认为24-27.9为超重,大于28为肥胖。

英国健康计算评估网站“The Calculator Site”给出了几种目前认为可以替代BMI来监测健康的指标,仅供参考。

1. 身体脂肪指数(Body Adiposity Index)

BAI不需要个人的体重数值,而是通过臀围和身高的比值来确定脂肪含量。虽然临床上还没有证明BAI的可靠性,但研究人员表示,新的身体脂肪指数避免了BMI存在的某些问题,比如,将健壮的肌肉发达者误判为肥胖人群,一些真正肥胖者却难以识别等。

2. 腰围测量(Waist Circumference Measurement)

腰围应该是最原始的体重健康风向标了,腰围应该小于身高的一半,这个指标要比BMI更可靠。一项国际研究表明,如果某人的腰围小于身高的一半,那么他的心脏病风险更低。一般认为,女士腰围大于35英寸(约88厘米)男士大于40英寸(约101厘米)就可以被列为健康风险人群了。

本版编译 陈佳莉