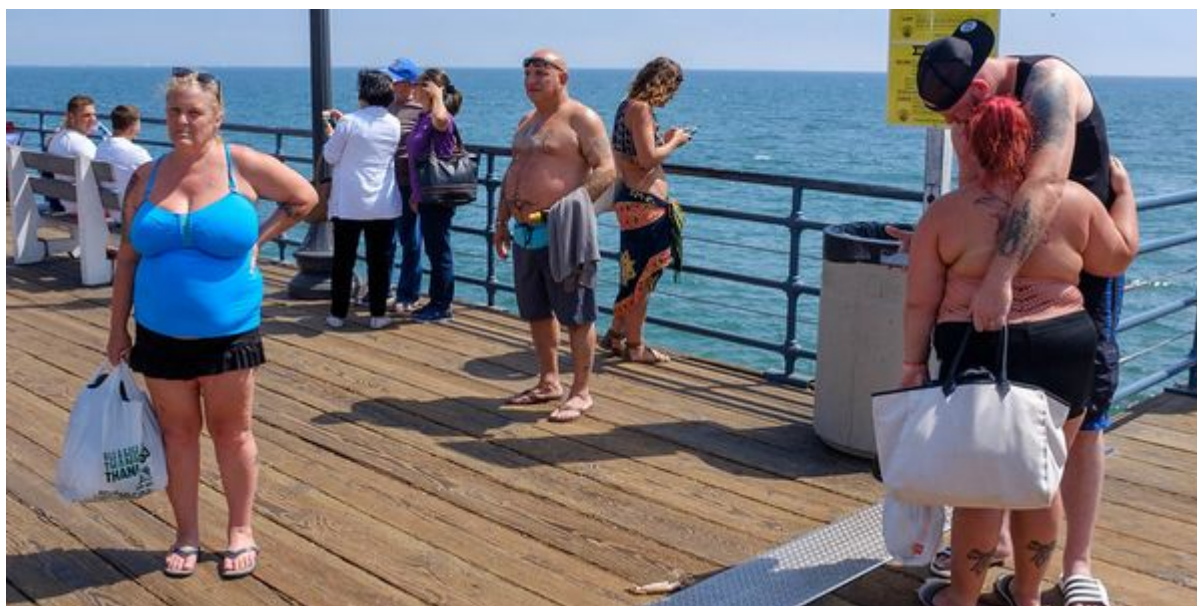


Jedna trzecia osób o prawidłowej wadze cierpi na otyłość

24 października 2023

Wskaźnik BMI nie może być miarą otyłości – uważają naukowcy z Uniwersytetu w Tel Awiwie. Na podstawie badań przeprowadzonych na dużej grupie osób doszli do wniosku, że bardziej wiarygodny jest pomiar ilości tkanki tłuszczowej w organizmie. Wiele osób o prawidłowej masie ciała ma ponadnormatywną zawartość tkanki tłuszczowej, co zwiększa ryzyko chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych. 24 października obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością, określaną jako choroba cywilizacyjna XXI wieku.



Naukowcy z Wydziału Medycyny Uniwersytetu w Tel Awiwie sprawdzili, jak powszechny jest tzw. paradoks otyłości, z uwzględnieniem płci i różnych grup wiekowych. Drugim celem badań było ustalenie najlepszego sposobu precyzyjnej, antropometrycznej metody oceny nadmiaru tkanki tłuszczowej.

„Paradoks otyłości ma związek z tym, jak jest ona definiowana. Według ścisłej definicji otyłość występuje wtedy, gdy mamy do

czynienia z nadmierną ilością tkanki tłuszczowej niezależnie od masy ciała. Tymczasem otyłość mierzy się zwykle z użyciem wskaźnika BMI, który obejmuje masę ciała i wzrost niezależnie od poziomu tkanki tłuszczowej. Paradoks wiąże się z relacją między pomiarem masy ciała a faktyczną ilością tkanki tłuszczowej w ciele i występuje wtedy, gdy osoba szczupła jest w rzeczywistości otyła i odwrotnie, gdy osoba uważana za otyłą tak naprawdę znajduje się pod progiem nadwagi, a więc nadmiaru tkanki tłuszczowej w ciele” – wyjaśnia w rozmowie z agencją Newseria prof. Yftach Gepner z Wydziału Medycyny na Uniwersytecie Telawiwskim.

Naukowcy przeanalizowali dane antropometryczne 3 tys. izraelskich kobiet i mężczyzn zgromadzone w Yair Lahav Nutrition Center w Tel Awiwie. Były to zbierane na przestrzeni kilku lat wyniki BMI, skany DXA, które wykorzystują promienie rentgenowskie do pomiaru składu ciała oraz markery kardiometaboliczne. Około 1/3 uczestników mieściła się w prawidłowym zakresie masy ciała, ale mimo to spośród nich ponad 38 proc. kobiet i ponad 26 proc. mężczyzn posiadało nadmierną ilość tłuszczu. Zidentyfikowano je jako osoby otyłe z prawidłową masą ciała. Naukowcy stwierdzili, że istnieje związek pomiędzy nadmierną ilością tkanki tłuszczowej u tych osób a wysokim poziomem cukru, tłuszczu i cholesterolu, które stanowią czynniki ryzyka chorób kardiometabolicznych. W tym samym badaniu 30 proc. mężczyzn i 10 proc. kobiet, których określono jako osoby otyłe, nie miały podwyższonej ilości tkanki tłuszczowej.

Badania dowodzą więc, że czynnikiem, który powoduje choroby metaboliczne i sercowo-naczyniowe, jest nie tyle nadmierna waga, co ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Dlatego zdaniem naukowców BMI nie powinien więc być uważany za faktyczny wskaźnik otyłości. „Przykładowo, jeśli kobieta o prawidłowej masie ciała przyjdzie do lekarza, który ją zważy i wyłącznie określi BMI, to nie zapali mu się czerwona lampka, że ta pacjentka w rzeczywistości cierpi na otyłość, więc jest

w grupie wysokiego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Można natomiast skorzystać ze specjalnej, zaawansowanej wagi, która mierzy skład ciała i wychwyci, że te 38 proc. kobiet ma zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej. Dzięki temu będzie można zapobiec udarom, cukrzycy, chorobom serca, nadciśnieniu i innym schorzeniom, które będziemy mogli wcześniej zdiagnozować za pomocą pomiaru ilości tkanki tłuszczowej” – mówi prof. Yftach Gepner.

Autorzy badania uważają, że wyposażenie klinik w odpowiednie urządzenia do pomiaru składu ciała powinno się stać standardem w Izraelu i na całym świecie. Mogą być to na przykład narzędzia do pomiaru fałdu skórniego, które oceniają zawartość tkanki tłuszczowej na podstawie grubości warstwy tłuszczu pod skórą, albo urządzenia mierzące przewodność elektryczną organizmu.

Ważne jest też przemodelowanie myślenia na temat otyłości w społeczeństwie. „Wszyscy chcemy być szczuplejsi, a tymczasem najważniejsze jest obniżanie ilości tkanki tłuszczowej. Korzystne są ćwiczenia, szczególnie aerobowe, które pozwalają spalić tłuszcz w organizmie i w konkretnych miejscach jak brzuch, który niezależnie od masy ciała jest silnie skorelowany z chorobami sercowo-naczyniowymi. Jeśli osoba z nadwagą będzie ćwiczyć przez dłuższy okres, to obniży ryzyko zapadnięcia na choroby serca i cukrzycę, nawet jeśli jej masa ciała się nie zmieni. Zdrowy styl życia jest dużo ważniejszy niż chudnięcie. Kiedy bowiem obniżamy masę ciała, zmniejszamy masę tkanki tłuszczowej, ale też innych tkanek” – wyjaśnia profesor z Wydziału Medycyny na Uniwersytecie Telawiwskim.

Otyłość jest jednym z największych problemów zdrowotnych na świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. World Obesity szacuje, że do 2030 roku miliard ludzi na świecie, w tym jedna na pięć kobiet i jeden na siedmiu mężczyzn, będzie cierpieć na otyłość. Oznacza to, że liczba osób otyłych podwoi się względem 2010 roku. Problem rośnie

najszybciej w krajach o niskich i średnich dochodach. Najwyższy wskaźnik rozpowszechnienia otyłości jest w USA. W Polsce otyły jest co czwarty dorosły, a według szacunków Narodowego Funduszu Zdrowia do 2028 roku będzie to już 30 proc. społeczeństwa. „Otyłość jest globalną pandemią, a sytuacja z roku na rok się pogarsza. Obecnie w krajach rozwiniętych ponad 60 proc. dorosłych osób klasyfikuje się jako osoby z nadwagą lub otyłością” – podkreśla badacz.

Zdjęcie: [Ken Walton](#) (CC BY 2.0)

Źródło: [Biznes.Newseria.pl](#)