

BMI不高就代表健康吗

用这个公式,更能找到那些“瘦瘦的胖子”



关注身体健康的人一般都听说过BMI指数,很多人会拿BMI指数测一测现在的体重是否超标。殊不知,这个BMI指数并不太准,可能会误导你多吃出好多体脂。今天我们分享另一个指数,参考这个,可能能让你的身体更健康。

BMI 体重轻不代表体脂率低

BMI指数(body mass index)即身体质量指数,就是我们常说的体重指数,它通过体重(公斤)除以身高(米)的平方计算得出,由于其易于理解且方便操作,成为现在最常用评估当下的自己体重是否正常的指标,也是大样本筛查人群肥胖的重要指标。

然而,由于其依赖身高和体重这两个数值,没有考虑到被测人员身体成分不同对其产生的影响,从而导致BMI结果与事实不符,也就是说,BMI指数相同的两个人,很可能健康状态差异巨大。

比如,对于健美爱好者来说,他们的体脂率很低,肌肉含量很高,但是肌肉的重量是大于脂肪的重量,这就会导致这些健美爱好者的BMI指数偏高,很容易就达到超重甚至肥胖的程度,这就和BMI指数的初衷相违背。

另外一类人会被BMI指数定义为体重正常甚至还偏低,他们远看瘦瘦的,侧面看瘦长的躯干上却挂着明显的大肚腩,一测体成分内脏脂肪超标,这类人就是“瘦瘦的高脂人群”,是BMI指数测不出的漏网之鱼。

BRI 能看出内脏脂肪有没有超标

既然BMI指数不靠谱,那有没有别的既准确又好算的指标呢?还真有一个,那就是最近流行的BRI指数。

BRI(body roundness index)指数被称为身体圆度指数,用于评估身体内脏脂肪含量是否超标,该指标根据身高和腰围计算得出,其数值越高,说明内脏脂肪堆积越明显,肥胖、代谢综合征等疾病的发病率可能越高。

通过这个指标,可以把那些“瘦瘦的胖子”筛选出来,及时给予健康管理干预。相对于BMI指数,BRI指数最大的区别就在于没有考虑体重,而是直接测量腰围,有效屏蔽了那些大肌肉健美者,还能及时捕捉内脏脂肪超标者。尤其是对于老年人,BRI指数可以更准确评估其健康状况。

内脏脂肪超标可是当代久坐人群的一大痛,内脏脂肪超标会导致冠心病、2型糖尿病、代谢性疾病等慢性病的患病风险增加。内脏脂肪超标者又称为中心型肥胖,其特点是看似“正常”,实际脂肪分布在腹腔内脏的一种肥胖状态,表现为整体看似“正常”,而腰围增加。

按照我国人群标准,男性腰围≥90cm,女性≥85cm即可诊断为中心型肥胖;或者利用CT或MRI等设备精准测量内脏脂肪面积,若≥80cm²可诊断为中心性肥胖。所以说,到底胖不胖,还是量腰围,算BRI指数更靠谱。

(央视)

➤ 链接

如何自测BRI指数

既然腰围数据这么重要,那么腰围测量也要尽可能准确。腰围标准测量方法如下:

第一步

被测量者应穿着轻便衣物,采取垂直站立姿势,双足自然分开25至30cm,体重均匀分配到两腿,保持平稳呼吸,避免吸气时测量。

第二步

使用一根没有弹性、最小刻度为1mm的软尺,在髂嵴最高点和第12肋下缘连线的中点,沿水平方向围绕腹部一周,保持软尺各部分处于水平位置,紧贴而不压迫皮肤进行测量。

第三步

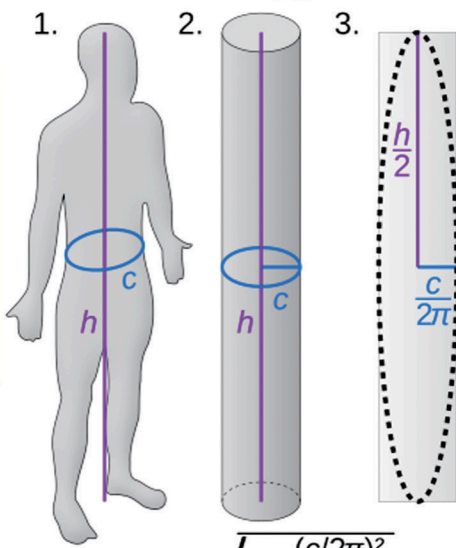
测量时,被测者应保持腹部放松,不要收腹。

第四步

测量位置精确到1mm。

第五步

将你的身高和腰围数据,代入以下公式(h代表身高,c代表腰围)



$$e = \sqrt{1 - \frac{(c/2\pi)^2}{(h/2)^2}}$$

$$BRI = 364.2 - 365.5e$$

BMI分级标准

BMI = 体重(kg) / 身高(m) / 身高(m)

BMI ≤ 18.5 体重过低

18.5 ≤ BMI < 24 体重正常

24 ≤ BMI < 28 体重超重

BMI ≥ 28 体重肥胖

➤ 提示

BRI也有局限性

目前对于BRI的正常值范围尚未有完全统一标准,研究普遍认为,BRI在4.5~5.5左右的人群相对较为健康,死亡风险相对较低。

BRI小于3.4的人群,可能存在营养不良、肌肉萎缩或缺少活动等情况,全因死亡率可能增加25%。而BRI在6.9及以上的人群,全因死亡率可能增加49%,提示内脏脂肪堆积较为明显,患心血管疾病、2型糖尿病等疾病的风险也更高。

需要注意的是,BRI也存在一定局限性。作为较新的身体评估指标,BRI与BMI相比,其相关研究量少,还处于不断积累阶段。

另外,其测量相对比较复杂,测量位置稍有不同,测量结果就会出现比较大的偏差,而且不利于重复测量,因此容易出现误差。

除此之外,机体差异也会对数值结果评估产生影响,比如较高的肌肉量可能导致体重和腰围数值较高,从而使BRI值被高估,错误提示健康风险。

其实,无论是用BMI指数,还是BRI指数,都不要因为具体的某个数值而感到焦虑,选择积极健康的生活方式,通过主动运动和合理膳食控制体脂才是最核心要义。

怕数据不准? 试试这些自测方法

数据可能不准,但你的肌肉不会骗你。如果出现这些情况,就要小心了,衰老可能正在悄悄靠近。

爬15分钟楼梯

一项研究分析了196名健康老年人的爬楼梯步速。其中半数75岁以上,可以在不休息的情况下连续15分钟爬楼梯,被称为“健康老”组;另外半数虽然平均年龄略小,为65—75岁,但无法完成连续15分钟的爬楼,需要中途休息,被称为“老得快”组。“健康老”组生物年龄比实际年龄更年轻,“老得快”组生物年龄比实际年龄更大。同时,“老得快”组中多个衰老相关炎症因子有所升高。

单腿站立

相比力量或步态的变化,一个人单腿站立的时间更能说明其衰老程度。

平衡能力随年龄增长下降速度最快,具体体现在单腿(非优势腿,比如踢球时不怎么常用的那条腿)站立的时间上。单腿站立的持续时间是老年人神经及肌肉衰老的可靠衡量指标,且不分性别。

走路速度不低于0.9米/秒

一项基于超过40万成年人的遗传数据分析发现:步行速度越快,人越年轻。保持快走的人,估计到中年时的生物年龄要年轻16岁左右。普通人的走路速度是0.9米/秒,若低于0.6米/秒,则说明肌肉萎缩较严重。

30秒能坐站25次

站在椅子前,双手交叉放在胸前,反复站立坐下。中老年人若能在30秒内完成25次及以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明衰退。

(央视)

