

اندازه دور کمر، روش دقیق اندازه‌گیری وزن اضافی ناسالم است

4 شهریور 1405

محققان گزارش دادند که اندازه دور کمر می‌تواند یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین اقدامات برای تشخیص خطرات سلامتی مرتبط با چاقی باشد.

به گزارش مدیران نیت، دکتر «آیوش ویساریا»، محقق ارشد و عضو هیئت علمی مرکز بهداشت، آب و هوا، سلامت و مراقبت‌های بهداشتی در نیوجرسی، در یک بیانیه خبری گفت: «اگرچه اندازه لباس با اندازه‌گیری مناسب دور کمر یکسان نیست، می‌تواند نشانه اولیه‌ای از مقادیر ناسالم چربی بدن باشد. اندازه‌گیری دور کمر، همراه با وزن شما، می‌تواند به شناسایی زودهنگام خطرات سلامتی کمک کند و فرصتی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و برخی سرطان‌ها فراهم کند.»

این مطالعه در حالی منتشر شده است که محققان در حال بررسی روشی جدید برای اندازه‌گیری چاقی و تخمین اینکه چربی اضافی بدن چگونه ممکن است به سلامت فرد آسیب برساند، هستند.

شاخص توده بدنی (BMI) مدت‌هاست که برای تخمین وزن اضافی و چاقی استفاده می‌شود، اما مطالعات نشان داده‌اند که این اندازه‌گیری بسیار نادرست است. BMI قد فرد را با وزن او مقایسه می‌کند. این شاخص نسبت چربی به عضله را در نظر نمی‌گیرد.

چارچوب پیشنهادی دیگری که اخیراً منتشر شده است، خواستار استفاده از معیارهای دیگری مانند دور کمر، نسبت کمر به قد و نسبت کمر به باسن در کنار BMI برای قضاوت در مورد اضافه وزن یا چاقی فرد است.

مشخص شده است که این محاسبه پیچیده‌تر، افراد بیشتری را با چربی ناسالم بدن شناسایی می‌کند، اما محققان این سوال را مطرح کردند که آیا رویکردهای ساده‌تر می‌توانند به همان اندازه دقیق باشند.

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۱۹۰۰ بزرگسال ۲۰ تا ۵۹ ساله را که در یک نظرسنجی سالانه سلامت و تغذیه شرکت کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم از این داده‌ها برای مقایسه چندین رویکرد مختلف برای تشخیص چاقی استفاده کرد.

ویساریا گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که برای شناسایی خطرات سلامتی مرتبط با چاقی، لزوماً نیازی به اندازه‌گیری‌های پیچیده متعدد ندارید. اندازه‌گیری دور کمر اطلاعات زیادی را ارائه می‌دهد و برای پزشکان و بیماران به طور یکسان امکان‌پذیر است.»

محققان گفتند که BMI به تنهایی بدترین معیار است و تعداد قابل توجهی از افرادی را که چربی بدنی

کافی برای چاق بودن داشتند، در نظر نمی‌گرفت.