
大量成年人无法准确判断体型

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17299.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

大量成年人无法准确判断体型。波兰科学家对成年人开展的一项研究显示，只有不到2/3的成年人能正确估算自己的体重指数（BMI），而能正确判断自己体型的人连一半都不到。

卡托维兹市西里西亚医科大学的Wojciech Gruszka和同事计算了774名波兰成年人从2010年到2011年的BMI，并与他们对自己BMI和体型的估算进行了对比。

这些成年人平均年龄36岁，女性占60.7%，他们还报告了对自己身体的满意程度。其中，21人的BMI为消瘦（低于18.5kg/m²），326人的BMI为健康（18.5到24.9kg/m²），221人的BMI为超重（25.0到29.9kg/m²），176人的BMI为肥胖（超过30.0kg/m²）。

科学家发现，在研究中，63.5%的人能正确估算自己的BMI，49.5%的人能正确估算自己的体型。他们还发现，这些研究对象往往会低估自己的BMI和体型。其中，17.6%的BMI健康者认为自己的BMI属于消瘦，14.3%的BMI超重者认为自己的BMI属于健康，41.6%的BMI肥胖者认为自己的BMI属于超重。39.8%的体型健康者认为自己的体型偏瘦，35.7%的体型超重者认为自己的体型健康，49.9%的体型肥胖者认为自己的体型超重。只有1/4（25.4%）的研究对象表示对自己当前的体型满意，65.7%的人表示希望自己的体型更瘦。男性明显比女性更容易低估自己的BMI和体型，也更容易对自己的体型感到满意。

研究人员认为，肥胖的普遍性以及与之相关的污名化可能让成年人更容易低估自己的BMI和体型。他们还表示，仍需开展进一步研究，搞清楚针对体型判断的心理干预能否帮助更好地控制体重。

科学家在1月28日出版的《科学报告》上报告了这一研究成果。（来源：中国科学报赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41598-021-04706-6>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Wojciech Gruszka 来源：《科学报告》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发