

---

# “ 超重 ” 的死亡率更低？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23609.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！*

“ 超重 ” 的死亡率更低？。

最新的一项大型研究表明，被归类为超重但不肥胖的人的死亡率略低于所谓的理想体重的人，这暗示着超重的门槛设定得太低了。相关研究结果发表于7月5日《公共科学图书馆—综合》。



BMI超重并不意味着不健康。图片来源：FluxFactory/Getty Images

无可争议，超重对人的健康有害，但目前尚不清楚带来的健康风险是从何开始的。身体质量指数(BMI)是指体重(公斤)除以身高(米)的平方，医生通常会建议那些BMI较高的人减肥。

---

在大多数国家，健康体重的定义是BMI在18.5到24.9之间。BMI在25到29.9之间属于超重，在30及以上属于肥胖。

此前的一项研究曾引起轰动，当时该研究发现，BMI略高于25这一健康门槛的人，其死亡率实际上可能略低于那些更苗条的人。但美国新泽西州新不伦瑞克罗格斯健康研究所Aayush Visaria认为，其中许多研究都是相当古老的，当时的美国人普遍更苗条，且参与者也无法代表种族多样性。

为了解决这些问题，Visaria团队分析了1999年开始的一项最新研究的数据，并追踪了大约50万名已知身高和体重、不同种族的美国成年人的生存状况，时间长达20年。

结果发现，BMI在25到27.4之间的人在研究期间内的死亡风险比BMI在22.5到24.9之间的人低5%，而BMI在27.5到29.9之间的死亡风险低7%。

对这类研究的一种批评声音是，研究所看到的超重的好处可能是人为造成的，因为在生病时减肥的人更容易死亡。在这项新研究中，将研究开始后两年内死亡的人排除后，也能看到这种模式结果。

Visaria表示，现在下结论说被归类为超重的人比健康体重的人状况更好，还为时过早，因为类似的人口研究可能存在偏差，从而扭曲结果。他解释，总体BMI并不是死亡风险的良好指标，其他因素，如体脂分布，也可能起重要作用。

美国斯坦福大学Katherine Flegal是最早证明有点超重的人死亡风险较低的研究人员之一。她认为，目前超重和肥胖的阈值是武断的。大自然不会用漂亮、整齐的数字来组织自己，像25和30这样的数字，显然是数字的偏好。她说。

今年6月，美国医学协会建议，医生不应该单独使用BMI来评估人们的体重状况，应该与腰围、其他健康指标等因素一起考虑。

英国纽卡斯尔大学Roy Taylor表示，BMI是用来评估人群健康的一种方法，不应该用来给个人提供健康建议。(来源：中国科学报 辛雨)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287218>

作者：Aayush Visaria 来源：《公共科学图书馆—综合》

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