
1/3的以色列人体重正常实则肥胖

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23697.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！

1/3的以色列人体重正常实则肥胖。

通过检查大约3000名以色列女性和男性的人体测量数据，以色列研究人员指出，相比目前在诊所广泛使用的身体质量指数(BMI)，体脂率是一个更可靠的个人整体健康和心脏代谢风险的指标。研究人员建议，体脂率应该成为衡量相关方面健康的黄金标准，并建议以色列所有诊所都配备合适的检查设备。该研究是以色列有史以来这方面规模最大的研究，相关成果近日发表于《营养学前沿》。

以色列儿童肥胖症人数遥遥领先，60%以上的成年人被定义为超重。基于体重和身高测量的BMI被认为是衡量个人总体健康状况的标准指标。论文作者、以色列特拉维夫大学医学院公共卫生学院教授YftachGepner说，然而，尽管超重和肥胖之间有明显的直接联系，但肥胖的实际衡量标准是身体的脂肪含量，男性的最大正常值为25%、女性的最大正常值为35%。较高的脂肪含量被定义为肥胖，可导致一系列潜在的危及生命的心脏代谢疾病：心脏病、糖尿病、脂肪肝、肾功能障碍等。

这两个指标之间的差异产生了一种被称为体重正常的肥胖悖论现象，即体重正常的人的体脂率高于正常水平。在这项研究中，研究人员调查了这种现象在以色列成年人中的普遍程度。

研究人员分析了多年来积累的3000名以色列男女的人体测量数据——BMI、使用X射线测量包括脂肪含量在内的身体成分的DXA扫描情况，以及心脏代谢血液标记物。

研究发现，大约1/3的参与者在正常体重范围内，但他们之中38.5%的女性和26.5%的男性被认定为体重正常的肥胖，即体重正常、脂肪含量过高。研究人员将这些人的体脂率与血液指标进行对比，发现体重正常的肥胖与高水平的糖、脂肪和胆固醇之间存在显著相关性，而高水平的糖、脂肪和胆固醇是一系列心脏代谢疾病的主要危险因素。同时，30%的超重男性和10%的超重女性的体脂率正常。

我们的发现有些令人担忧，表明体重正常的肥胖者在以色列比我们想象的要普遍得多。此外，根据主流的BMI指数，这些人在正常范围内通常未被注意到。与被认定为超重的人不同，他们没有接受任何改变营养或生活方式的治疗或指导，这使他们患心脏代谢疾病的风险更大。Gepner说。

由此，研究人员得出结论，体脂率是一个比BMI更可靠的个人总体健康指标。因此，他们建议将体脂率作为衡量健康的普遍标准，并为此推荐了一些方便和容易获得的工具——根据皮下脂肪层的厚度估算体脂的皮褶厚度测量，以及一种已经在许多健身中心使用、用户友好的测量身体电导

率的设备。(来源：中国科学报 文乐乐)

相关论文信息：<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1173488>

作者：Yftach Gepner 来源：《营养学前沿》

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