

GÂY KHÔNG HẸN LÀ KHÔNG BÉO

Vẻ bề ngoài chưa chắc đã nói đúng hiện trạng cơ thể bạn. Các bác sĩ cho biết mỡ bên trong bọc quanh các bộ phận như tim, gan hay lá lách - không thể nhìn thấy bằng mắt thường - lại gây nguy hiểm không kém gì lớp mỡ ngoài hiển hiện ngay

"Gây không có nghĩa là bạn không béo", bác sĩ Jimmy Bell tại Đại học Imperial, London, Anh, tuyên bố. Từ năm 1994, Bell và nhóm của mình đã chụp cộng hưởng từ gần 800 người để tạo ra "bản đồ mỡ" cho thấy mọi người tích trữ mỡ ở những đâu.

Theo dữ liệu của họ, những người duy trì cân nặng của mình qua chế độ ăn kiêng, thay vì tập luyện, thì sẽ có nhiều mỡ nội tạng hơn, cho dù trông họ vẫn mảnh mai. "Toàn bộ khái niệm về béo cần phải được điều chỉnh lại", Bell nói.

BMI là chỉ số khối lượng cơ thể, tính bằng trọng lượng (kg) chia cho bình phương chiều cao (mét).

Nếu không có một dấu hiệu cảnh báo rõ rệt, như chiếc bụng to tròn - thì các bác sĩ lo rằng người mảnh mai sẽ bị ngộ nhận rằng họ hoàn toàn khỏe mạnh. "Việc một ai đó trông mảnh dẻ không có nghĩa là họ hoàn toàn miễn dịch với tiểu đường hay bệnh tim", Louis Teichholz, bác sĩ tim mạch tại bệnh viện Hackensack ở New Jersey, Anh, khẳng định. Kể cả những người có chỉ số cơ thể BMI vừa phải vẫn có thể có hàm lượng mỡ đáng kể ở bên trong.

Trong số những phụ nữ được nhóm kiểm tra, 45% những ai có chỉ số BMI thông thường (20-25) có hàm lượng mỡ nội tạng quá cao. Ở đàn ông, tỷ lệ lên tới 60%. Họ cho biết còn tìm thấy những người "gầy bên ngoài, béo bên trong" ở cả giới người mẫu chuyên nghiệp.

Theo các chuyên gia, những người béo bên trong đang ở ngưỡng cửa của sự béo phì. Họ ăn quá nhiều loại thực phẩm béo, nhiều đường, trong khi tập luyện quá ít để cắt giảm calo - nhưng họ lại không ăn đủ nhiều để thực sự là béo. Các nhà khoa học tin rằng chúng ta thông thường tích trữ mỡ quanh bụng đầu tiên, nhưng đến một thời điểm nào đó, cơ thể sẽ tích trữ mỡ ở cả những nơi khác.

Theo các bác sĩ, mỡ nội tạng có thể làm nhiễu hệ thống thông tin trong cơ thể. Các cơ quan nhiều mỡ sẽ gửi đi nhầm tín hiệu hoá học làm tích mỡ bên trong các bộ phận như gan và tụy. Nó có thể dẫn tới sự kháng insulin, gây ra tiểu đường type 2 hay bệnh tim.

Các chuyên gia cũng biết rằng những người béo nhưng năng động lại vẫn khỏe hơn những người gầy nhưng lười hoạt động. Chẳng hạn, bất kể thân hình ịch quá cỡ, các vận động viên Sumo vẫn có hệ trao đổi chất tốt hơn những người gầy ngồi ì một chỗ. Đó là bởi mỡ của vận động viên vật chủ yếu nằm ở dưới da, chứ không tấn công vào các cơ quan nội tạng khác.

Tuy nhiên mỡ nội tạng hoàn toàn có thể được loại bỏ thông qua tập thể dục. "Nếu bạn muốn

trông thon thả, có thể ăn kiêng là đủ. Nhưng nếu bạn muốn thực sự khoẻ mạnh, tập thể dục mới là một biện pháp quan trọng mang lại sức khoẻ cho bạn", Bell tuyên bố.

M.T.