

BMI CÓ PHẢI LÀ CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ CHÍNH XÁC MỨC ĐỘ GÂY HAY BÉO CỦA CƠ THỂ?

Chỉ số khối cơ thể hay BMI, từ lâu được xem là tiêu chuẩn để đo lường chất béo trong cơ thể một người, có thể không chính xác như suy nghĩ từ lâu đó, theo một nghiên cứu mới vừa được thực hiện.

Một nhóm nhà khoa học trường đại học Bang Michigan và trường đại học Bang Saginaw Valley đã đo BMI của hơn 400 sinh viên đại học – một số sinh viên trong đó là vận động viên và một số thì không – và họ đã phát hiện ra rằng trong đa số trường hợp, BMI của một sinh viên không phản ánh chính xác phần trăm lượng mỡ cơ thể của sinh viên đó.

Một nhóm nhà khoa học trường đại học Bang Michigan và trường đại học Bang Saginaw Valley đã đo BMI của hơn 400 sinh viên đại học – một số sinh viên trong đó là vận động viên và một số thì không – và họ đã phát hiện ra rằng trong đa số trường hợp, BMI của một sinh viên không phản ánh chính xác phần trăm lượng mỡ cơ thể của sinh viên đó.

Nghiên cứu này được công bố trong ấn bản Y Học và Sức Khỏe của tạp chí Thể Dục và Thể Thao, một tạp chí chính thức của Trường cao đẳng Y học Thể Thao Hoa Kỳ.

BMI được tính bởi công thức: lấy trọng lượng của một người chia cho bình phương chiều cao của người đó. Thông thường, BMI bằng 25 hoặc trên 25 cho biết người đó dư cân; 30 hoặc trên 30 cho biết người đó bị béo phì. Một người có chỉ số BMI cao hơn thì được cho là có nguy cơ cao bị mắc bệnh tim, tiểu đường và các vấn đề liên quan đến sức khỏe khác.

“Vấn đề tiềm ẩn là một tiêu chuẩn giống nhau để tính BMI được sử dụng cho tất cả mọi người” ông Joshua Ode, thực tập sinh tiến sĩ Khoa nghiên cứu về vận động cơ học của con người (Kinesiology) trường đại học Michigan và là phó giáo sư về chuyên ngành này tại trường đại học Saginaw Valley phát biểu. “Cho dù bạn là một vận động viên hay một cụ già 75 tuổi thì tất cả các đỉnh cắt (cutpoint) giống nhau đều được sử dụng.”

“Chỉ số BMI nên được sử dụng một cách cẩn trọng khi phân loại độ mập, đặc biệt đối với những người ở độ tuổi học đại học,” Ông Jim Pivarnik, giáo sư nghiên cứu về vận động cơ học con người và dịch tễ học trường đại học Michigan cho biết. “Chỉ số BMI thật sự không hiệu quả khi cho biết một người thật sự béo bao nhiêu.”

(Ảnh: Ruthk.net)

Vấn đề này, đặc biệt đối với những người trẻ và các vận động viên là ở chỗ, chỉ số BMI không phân biệt được giữa mỡ của cơ thể và khối lượng của cơ, ông Ode cho biết.

Ông nói: “Một nghiên cứu trước đây về những cầu thủ bóng đá ở Liên đoàn Bóng đá Quốc gia đã phát hiện ra rằng, phần lớn các cầu thủ này – khoảng 60% - được xem là béo,” ông nói. “nhưng khi bạn nhìn một cầu thủ như vậy, bạn sẽ nhận thấy rằng trong nhiều trường hợp, anh ta không béo. Nhiều cầu thủ có chỉ số BMI lớn là do khối lượng của cơ, nhưng trong nhiều trường hợp thì

họ không béo.”

Giáo sư Pivarnil cho biết, câu trả lời là thay vì có một điểm cắt cho tất cả mọi người, có lẽ nên có sự phân loại khác nhau cho nhiều người khác nhau.

“Liệu chỉ số BMI 25 là dư cân và 30 là béo có phải là những chỉ số đúng để sử dụng cho những người từ 20 đến 29 tuổi không xét về mặt nguy cơ mắc bệnh?” Ông hỏi. “Có thể nó chỉ đơn giản như thế này: Nếu bạn tập thể dục thường xuyên hoặc bạn là một vận động viên, có thể chỉ số BMI 28 là dư cân đối với bạn và 33 được xem là béo phì.”

Chỉ số BMI được sử dụng như là “người đại diện” cho lượng mỡ, mặc dù lượng mỡ cơ thể thật sự không khớp với công thức này.

Trong nghiên cứu của mình, Ông Ode và Pivarnil đã đo đạc cẩn thận chiều cao và trọng lượng để tính toán chỉ số BMI của hơn 400 người ở lứa tuổi sinh viên. Sau đó, họ sử dụng một phương pháp chuẩn để đo độ mập của cơ thể và họ đã phát hiện ra rằng chỉ số BMI không cung cấp một bức tranh chính xác về lượng mỡ nhiều sinh viên có.

Thanh Vân