

肥胖重新定義 腰圍大小列入

BMI 值只看身高、體重，太過寬鬆；衛署參照亞太標準，BMI 超過 25、男腰圍超過 90 公分或女腰圍超過 80 公分，將作為早期偵測慢性病指標。

【記者吳佩蓉／報導】究竟怎麼樣才算胖？衛生署最近召集專家學者重新擬訂成人「肥胖」標準，根據初步共識，除了過去沿用的身體質量指數(BMI)外，將加上腰圍大小，訂出「肥胖」新指標，作為早期偵測高血壓、糖尿病、高血脂等慢性病的工具。

衛生署食品衛生處處長陳樹功指出，國內現有標準是以 BMI (體重除以身高的平方) 22 為標準身材，超過標準體

重 10% (BMI 超過 24.2) 為過重，超過 20% 就是肥胖 (即 BMI 超過 26.4)；這項標準雖已沿用多年，但近來不斷有專家反映，現行標準太過寬鬆，可能使許多過胖的民眾深陷慢性病陰影而不自知，因此，衛生署特別召集專家、學者重新檢討成人肥胖定義。

台大醫院家庭醫學部醫師黃國晉指出，根據去年亞太地區各國對肥胖定義的研究，除了訂出 BMI23 一 25 為過重、

BMI 超過 25 為肥胖的新標準外，更特別提出應加上腰圍參考指標。根據研究，男性腰圍超過九十公分、女性超過八十分等擁有「中廣」身材的人，罹患慢性病機率偏高，因此，與會者也建議，除了 BMI 外，更應合併考量腰圍標準，讓新修訂的「肥胖」定義，不僅有維持身材的作用，更能作為身體健康的警訊。

他表示，過去要篩檢高血壓、糖尿病、高血脂等慢性

病，抽血是最常用的方法，而衛生署新修訂的「肥胖」定義，希望可精確找出這種與肥胖相關慢性病的危險群，讓民眾可憑著簡易的計算 BMI 或測量腰圍大小，即可警覺健康是否亮紅燈；他指出，如果以 BMI 超過 25 加上腰圍標準，約可涵蓋六至七成的慢性病患者，作為慢性病監測的特異性相當高。

不過，食品處長陳樹功指出，各國的肥胖定義隨著體型

及人種有明顯差異，例如美國人以 BMI 超過 30 才算肥胖，由於成人肥胖新定義攸關國人健康，也將影響國人對身材的審美觀，因此，衛生署將要求學者專家蒐集更多的資料，例如高血壓、糖尿病及高血脂等三種慢性病患的 BMI 數據，更精準的界定成人肥胖，希望新標準能找出最多有「健康風險」的胖子，並據此作為肥胖新治療的依據；這項成人肥胖新定義將在年底前修訂完成。