BMI pod lupą naukowców

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 18, luty 2026 08:07
Tomasz Smaś
Odsłony: 525

Przez lata wskaźnik BMI uchodził za podstawowe narzędzie oceny masy ciała i ryzyka otyłości. Prosty wzór – masa ciała podzielona przez wzrost do kwadratu – pozwalał szybko sklasyfikować pacjenta jako osobę z prawidłową wagą, nadwagą lub otyłością. Coraz częściej jednak podkreśla się, że to narzędzie niedoskonałe, a jego interpretacja bywa myląca.

Najnowsze badania opublikowane na łamach „Nature Medicine" wskazują, że osoby z prawidłowym BMI mogą być nawet pięciokrotnie bardziej narażone na poważne zaburzenia metaboliczne, jeśli ich tzw. metaboliczne BMI – określane na podstawie analizy metabolitów we krwi – jest podwyższone. To oznacza, że prawidłowa waga nie zawsze idzie w parze z dobrym zdrowiem.

Nowy wskaźnik, określany jako metBMI, opiera się na analizie małych cząsteczek obecnych we krwi, które odzwierciedlają funkcjonowanie kluczowych narządów – wątroby, tkanki tłuszczowej czy jelit. To swoisty „biochemiczny portret" organizmu, pozwalający wykryć cechy charakterystyczne otyłości, nawet jeśli tradycyjny BMI mieści się w normie.

Badania przeprowadzone w Szwecji wykazały, że osoby z podwyższonym metBMI są obciążone od dwu- do pięciokrotnie wyższym ryzykiem stłuszczenia wątroby. To schorzenie może prowadzić do poważnych powikłań, w tym cukrzycy typu 2, insulinooporności, a w skrajnych przypadkach nawet do nowotworu wątroby. U takich osób częściej obserwuje się także nagromadzenie trzewnej tkanki tłuszczowej, czyli tej zlokalizowanej wokół narządów wewnętrznych, uznawanej za szczególnie niebezpieczną.

W praktyce oznacza to, że część osób szczupłych może mieć parametry metaboliczne zbliżone do tych, które obserwuje się u pacjentów z otyłością.

Kluczową rolę w całym procesie odgrywa mikrobiota jelitowa. Badania wykazały, że osoby z wyższym metabolicznym BMI mają mniej zróżnicowaną florę bakteryjną jelit oraz mniejszą zdolność do rozkładu błonnika do kwasu masłowego – związku o działaniu przeciwzapalnym. To właśnie przewlekły stan zapalny i zaburzenia w pracy jelit mogą przyczyniać się do rozwoju chorób metabolicznych.

Co więcej, osoby z podwyższonym metBMI osiągały o około 30 proc. niższą redukcję masy ciała po operacjach bariatrycznych w porównaniu z pacjentami o niższym wskaźniku metabolicznym. Sugeruje to, że biochemiczny profil organizmu ma realny wpływ na skuteczność leczenia otyłości.

Choć genetyka odgrywa istotną rolę w rozwoju zaburzeń metabolicznych, badacze podkreślają, że metaboliczne BMI jest w dużej mierze odzwierciedleniem stylu życia. Dieta, aktywność fizyczna, poziom stresu i jakość snu mają bezpośredni wpływ na skład mikrobioty jelitowej, funkcjonowanie mitochondriów i ilość trzewnej tkanki tłuszczowej.

Eksperci wskazują, że kluczowe znaczenie ma zdrowa, zbilansowana dieta bogata w błonnik, umiarkowana aktywność fizyczna – w tym trening oporowy – oraz działania wzmacniające odporność organizmu na stres. To właśnie te elementy mogą poprawić profil metaboliczny, nawet jeśli masa ciała nie ulega znaczącej zmianie.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia otyłość dotyka już co ósmego mieszkańca globu, a miliony dzieci na świecie zmagają się z nadwagą. Wyniki najnowszych badań pokazują jednak, że problem może być jeszcze bardziej złożony. Nie wystarczy już patrzeć wyłącznie na wagę i wzrost – coraz większego znaczenia nabiera to, co dzieje się „pod powierzchnią", w biochemii organizmu.

Phoca PDF

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 18, luty 2026 08:07
Tomasz Smaś
Odsłony: 525

Metaboliczne BMI może stać się w przyszłości ważnym narzędziem w profilaktyce i wczesnym wykrywaniu chorób metabolicznych. To także wyraźny sygnał, że zdrowie to nie tylko liczba na wadze, lecz złożony obraz procesów zachodzących w organizmie każdego dnia.

Źródło: Newseria

Phoca PDF