

ดัชนีมวลกาย สำคัญอย่างไร

อ.ดร.พญ. ธิรจิต บุญแสน

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย นอกจากเราได้ทราบถึงรูปร่างและสัดส่วนแล้ว ยังทำให้เราทราบถึงความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ ได้จริงหรือ แล้วค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวบ่งชี้อะไรได้บ้าง จะมาไขคำตอบเกี่ยวกับเรื่องนี้

ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกายว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

ค่า BMI สามารถใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองเพื่อระบุผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วนและผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในผู้ใหญ่ที่อายุ 20 ปีขึ้นไป

ค่า BMI คำนวณจาก ค่าของน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร ยกกำลัง 2 และแสดงในหน่วย กก./ม²

ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

ส่วนสูง (เมตร)²

โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < 18.5	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI 18.5 – 22.90	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI 23 – 24.90	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI 25 – 29.90	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 1
ค่า BMI 30 ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 2

ในกรณีที่มีค่าดัชนีมวลกายสูง และถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ก็อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมาย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ระดับโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวะการหยุดหายใจขณะหลับหรือปัญหาในการหายใจ และโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม การแปลผลค่า BMI ในนักกีฬา นักเพาะกายที่มีมวลกล้ามเนื้อสูง หรือผู้ป่วยโรคไตไต ที่มีภาวะบวม น้ำ อาจมีค่า BMI สูงได้โดยที่ไม่ได้มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้

เมื่อทราบผลค่าดัชนีมวลกายแล้ว ต้องปฏิบัติตัวเองเพื่อให้ห่างไกลโรค ดังนี้

1. เลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม โดยเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะ ธัญพืช ผัก และผลไม้ ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหลักเกินวันละ 3 มื้อ และเลือกรับประทานอาหารที่มี แคลอรีต่ำ หลีกเลียงหรือลดการรับประทานอาหารหนักที่ต้องรับประทานมาก ๆ เช่น อาหารบุฟเฟต์ อาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูง ของมัน ของทอด เนื้อสัตว์ติดมัน และเครื่องดื่มน้ำเปล่าหรือ นมไขมันต่ำ แพนน้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอย่างน้อย 150 – 300 นาที / สัปดาห์ ด้วยการเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การออกกำลังกายเฉพาะส่วน อย่างการใช้เครื่องออกกำลังกาย การยกน้ำหนักหรือออกกำลังกายแบบผสมผสานกันหลายประเภท การออกกำลังกายไม่ได้จำกัดแต่เพียงในโรงยิม เพราะสามารถเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันให้เป็นการ ออกกำลังกายไปในขณะเดียวกันได้ด้วย เช่น การทำงานบ้านด้วยตัวเอง ลดการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก เดินให้มากขึ้น