

מדד המסה הגופנית

או בשמו הלועזי "Body Mass Index", או בשמו היותר מפורסם BMI. כל מי שעבר את גיל ה-35 בוודאי מכיר.

בטח יצא לך ללכת לביקור שגרתי אצל רופא המשפחה, בדרך כלל אחרי בדיקת דם, וזה הביט בממצאים, הביט בך, שאל או מדד כמה את או אתה שוקלים וגבוהים, הוציא דף עם נוסחה או נכנס לאתר של קופת חולים, הכניס את נתוני הגובה והמשקל ל"מחשבון BMI" והודיע לכם חגיגית "אתה במשקל יתר" או "את בסדר גמור". פחות משתי דקות ואבחון ההרזיה/השמנה, מונח על השולחן. עד כדי כך נפוץ ה-BMI עד שבשנות ה-90 של המאה העשרים, אימץ אותו ארגון הבריאות העולמי כתקן הבינלאומי למדידת עודף משקל. עד כדי כך נפוץ ה-BMI עד שכל אדם יכול לגגל אותיות אלה במנוע החיפוש האינטרנטי ולקבל אינסוף אתרים בהם יש מחשבון BMI שבסך הכל לוקח את נתוני הגובה והמשקל, מערבב עם נוסחה כלשהי ומראה לך על גרף האם משקלך תקין או לא. שווה לנסות.

את המדד אגב, המציא מתמטיקאי בלגי במהלך שעור פיזיולוגיה לפני למעלה ממאה שנה. מאוחר יותר אומץ המדד ע"י חברות ביטוח שביקשו דרך קלה ונוחה לנבא סיכויי חולי של אדם זה או אחר והשאר – היסטוריה.

אני מודה שלא נתתי דעתי על המדד, עד שהכרתי מישהו השוקל 78 ק"ג וגבוה מטר ושמונים עם נעלים, שנחשד ע"י מכיריו באנורקסיה וחמותו שואלת אותו במבט דואג "אתה בטוח שאתה לא רזה מדי?" והוא עונה, "אני רץ 10-12 ק"מ כמעט כל יום, אני עושה אימוני כוח שלוש פעמים בשבוע ואני בסדר גמור". אבל בלילה בלילה, כשכולם הולכים לישון, הוא נכנס לאותו אתר של קופת חולים, בודק את ה-BMI שלו ולתדהמתו מגלה שהוא בכלל על גבול השמנת היתר!!!

נכון, אמנם ארגון הבריאות העולמי אימץ, אבל מדובר במדד הכי פחות מדויק למדידת השמנה. הבעיה היא שעל פיו יחרץ דין. חברות הביטוח פועלות על פיו, רוב הרופאים מעריכים את בריאותנו על פיו ורובנו מאמינים, משום שאיננו יודעים את העובדות.

ובכן, המסה שלנו, שהיא גם המשקל שלנו, מורכבת בעיקר ממים, עצמות, שרירים, מאגרי שומן ועוד מספר רקמות שמשקלן זניח. אם ננטרל את העצמות, הרקמות הנוספות והמים שהם נתון די קבוע (בהנחה שכמות המים בגופנו תקינה), נישאר עם שרירים ושומן שטוח השינוי האפשרי בהם גדול. רוב הבעיות הבריאותיות עלי אדמות מתחילות או מתגברות עם עליית כמות השומן בגופנו. ה-BMI לא עושה הפרדה בין שומן לשרירים. הוא עושה "סלט" מהכול ביחד ולכן מספק תמונה מעוותת.

ישנן דרכים רבות למדוד אחוזי שומן. אף לא אחת מהן נותנת תוצאה המדויקת במאת האחוזים, אך חלקן קרובות לכך. ייחודן של השיטות המדויקות הוא שהן מבודדות את השומן ומוצאות כמה אחוזים הוא מכלל הגוף. אז מתבררת תמונה אמיתית, העניין הוא שהבדיקה עשויה לעלות כסף ולפעמים גם לוקחת זמן ומי שמודד אותך מעוניין לחסוך בשניהם. אגב, שתי דרכים פשוטות ומדויקות בהרבה, נסמכות על מדידת כפלי עור או מדידת היקפים.

אז למה ה-BMI לא מדויק?

בהבדלה גסה ועל פי הספרות*, חילקה אותנו הגנטיקה לשלושה סוגי מבנה: **אקטומורפי** – הטיפוס הרזה והצר.

מזומורפי – הטיפוס השרירי. בוני הגוף קורצו מ"חומר" זה.

אנדומורפי* – הטיפוס העגלגל. נוטה להשמנה אך גם בעל שרירים ועצמות רחבות.

הטיפוס השרירי, ייחשב תמיד לבעל משקל עודף על פי ה-BMI. גם הרזה, עם עבודה מתאימה לפיתוח הגוף. במצב זה, ההוא מלמעלה, שנראה דק אך שריריו מפותחים, עלול למצוא עצמו כבדבד על פי ה-BMI. כן, לשרירים יש משקל, אך משקל טוב. הבעיה היותר גדולה היא הטיפוס הדק והרזה שמעולם לא שקד על בניית עצמותיו ושריריו וככל שהתבגר המשיך לאכול כהרגלו מילדות ואסף ריפודים שומניים. אותו אדם סך משקלו הכולל לא יהיה גבוה וה-BMI לא יאתרו כבעל משקל יתר. מה שנקרא "משקל עודף סמוי". וחוצמזה, ברוב "מחשבוני ה-BMI" האינטרנטיים, אין הבדלה בין גברים לנשים, למרות שיש הבדל. לנשים אחוז שומן חיוני גבוה מאשר לגברים.

שווה לערוך בדיקה תקופתית רצינית של אחוזי שומן. ספרו זאת לרופא המשפחה. הביאו בחשבון שמי שעוסק בפעילות גופנית בעלת אופי של כוח עשוי להעלות את משקל שריריו על חשבון משקל שומניו (שזה טוב מאוד) ועדיין לא לרדת במשקל. במקרה זה בדיקת ה-BMI תהיה בלתי מהימנה לחלוטין ולא תוכל להעיד על מצב בריאותו.

*יש להיזהר מלהגדיר עצמך "טיפוס אנדומורפי" (העגלגל). רוב בעלי המשקל העודף של היום, אינם כאלה מבחינה גנטית ותורשתית. איך ילדים שמנים נולדים להורים שמנים? איך מסבירים מוצא אתני של אנשים עוטי שומן? ברוב המקרים התשובה היא – תרבות. קל ונוח לאלו המגדירים עצמם "אנדומורפים" לטעון "זו הגנטיקה שלי" ולאפשר לעצמם לאכול יותר שומן ולנוע פחות. לא יכול להיות שמשך 30 השנים האחרונות השתנתה כל כך הגנטיקה העולמית שאחוזים כל כך גדולים מהאוכלוסיה העלו כל כך הרבה שומן. יותר ויותר מתברר שהרזיה או משקל תקין הן התנהלות על פי המשוואה של האנרגיה (קלוריות) היוצאת לעומת האנרגיה הנכנסת. לא אתווכח עם הטענה לחילוף חומרים איטי או מוגבר. מודה, צריך לאסוף עוד ידע בעניין. מסיבה זו אינני שולל קיומו של הטיפוס ואם נראה לכם שאתם כאלה, אל תשלימו עם זה ופשוט החליטו שלא ועשו הכול על מנת להקטין את מסת השומן.

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,

אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין

וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),

בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.

אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.

milomn@gmail.com

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.