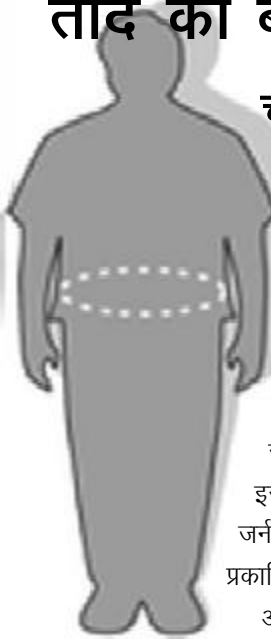


तोंद का बढ़ना मोटापे का बेहतर सूचक है



चेन्नै में किए गए एक अध्ययन का निष्कर्ष है कि भारतीय लोगों में मोटापे से सम्बंधित अस्वस्थता का बेहतर सूचक उनका कुल (सामान्य) मोटापा नहीं बल्कि तोंद का बढ़ना माना जाना चाहिए। यह अध्ययन मद्रास डायबिटीज़ रिसर्च फाउंडेशन के एम. दीपल व उनके साथियों द्वारा किया गया था और इसके निष्कर्ष हाल ही में युरोपियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित हुए हैं।

अध्ययन में वर्ष 2001 से 2004 के दरम्यान करीब 2500 लोगों के विभिन्न नाप लिए गए। इनमें बॉडी मास इंडेक्स तथा कमर का घेरा शामिल थे। इसके साथ ही उनकी चयापचय दर से सम्बंधित विभिन्न आंकड़े भी एकत्रित किए गए और इनका परस्पर सम्बंध देखा गया।

आम मोटापा उसे माना गया था जब किसी व्यक्ति का बॉडी मास इंडेक्स 23 कि.ग्रा. प्रति वर्ग मीटर से ज़्यादा हो। बॉडी मास इंडेक्स निकालने के लिए व्यक्ति के वज़न में उसकी ऊंचाई के वर्ग का भाग दिया जाता है। वज़न

किलोग्राम में तथा ऊंचाई मीटर में नापी जाती है।

दूसरी ओर कमर के नाप के संदर्भ में पुरुषों के मामले में कमर का नाप 90 से.मी. से ज़्यादा और महिलाओं के मामले में 80 से.मी. से ज़्यादा होने पर उन्हें मोटा माना गया।

करीब 6.1 प्रतिशत महिलाओं और 12.7 प्रतिशत पुरुषों में कमर का नाप तो सामान्य था मगर बॉडी मास इंडेक्स ज़रूरत से ज़्यादा था। दूसरी ओर सामान्य बॉडी मास इंडेक्स मगर कमर का नाप सामान्य से अधिक वाले पुरुष 4.7 प्रतिशत थे और महिलाएं 14 प्रतिशत। यदि कुल मोटापे के आंकड़े देखें तो 2500 में से 32.6 प्रतिशत पुरुष व 43.3 प्रतिशत महिलाएं मोटे की श्रेणी में आते हैं।

इससे पता चलता है कि जहां आम मोटापा स्त्री व पुरुष दोनों में काफी अधिक है, वहीं बॉडी मास इंडेक्स (यानी सामान्य मोटापे के मामले में) पुरुष आगे हैं और तोंद के मामले में महिलाएं।

यह भी देखा गया कि चयापचय से सम्बंधित अस्वस्थता के जो जोखिम सूचक होते हैं उनका ज़्यादा सम्बंध कमर के घेरे से है। अतः शोधकर्ताओं का सुझाव है कि भारत की परिस्थिति में अस्वस्थता के सूचक के रूप में कुल मोटापे की बजाय कमर के घेरे का उपयोग किया जाना चाहिए।

(स्रोत फीचर्स)