

研究：体重正常但肌缺骨弱 本地四分之一华族年轻女性“隐性肥胖”

黄银川 报道
yingchuan@sph.com.sg

体重正常仍可能存在“隐性肥胖”问题。研究显示，本地二三十岁的华族女性当中，超过四分之一的肌肉量不足且骨骼较弱，日后发生骨折和代谢疾病的风险提高，而身体质量指数（BMI）无法反映这类风险。

这是本地多个机构联合展开研究得出的结果。参与机构包括新加坡人类发展与潜能研究院、新加坡国立大学杨潞龄医学院、国立大学医学组织，以及竹脚妇幼医院。这是“新加坡孕前长期母婴结局研究”（S-PRESTO）计划的一部分，共追踪调查191名18至45岁的本地女性。

研究显示，本地年轻女性的骨骼健康情况因族群而异。华族女性从BMI指标上看似乎最健康，但她们的骨密度却最低；相

比之下，其他族群女性的骨骼更强健。

在体重正常的华族年轻女性当中，26%的肌肉量偏低，但体脂偏高，即“外表瘦、内里胖”的情况。

年轻的华族女性只有三分之一拥有健康的肌肉和体脂比例，差异因素包括运动量和乳制品摄取习惯。

新加坡的髌部骨折率在全球排名靠前，同华族男性以及其他族群的女性相比，华族女性的骨折风险更高。

参与这个研究的新加坡人类发展与潜能研究院首席科学家玛雅（Mya Thway Tint）博士说，大多数研究聚焦于进入中年后的骨骼健康，但如果在年轻成年期就开始预防，效果最好。

她指出，肌肉量低女性各部位的检测都显示骨密度明显较

低，而这个情况与体脂水平无关。

换言之，身体质量指数虽然是公共健康的重要筛查工具，但单凭这个指数不足以揭示肌骨方面的潜在风险。

新加坡人类发展与潜能研究院院长祖汉（Johan Eriksson）教授指出，这个研究结果凸显，靠身体质量指数不足以识别亚洲女性的慢性疾病风险，而体测分析检查（body composition screening）可发现表面看似健康、实则风险潜藏的人群。通过早期识别，在年轻时就介入，可预防未来健康出现严重问题。

体测分析检查的方法包括双能X线吸收测定术（DXA）、生物电阻抗分析及简便握力测试。

研究团队建议，增加强度运动和摄取充足的乳制品是有效的预防措施，在骨骼快速发育期进行干预最为关键。