

Размер талии может точнее показать риск для здоровья, чем один только ИМТ



Дата публикации: 15.08.2026

Обычная сантиметровая лента может оказаться одним из самых полезных инструментов для ранней оценки рисков, связанных с ожирением. Исследование специалистов Rutgers Health показало, что окружность талии дает врачам почти столько же информации о потенциально опасном избытке жировой ткани, сколько более сложные системы диагностики, использующие сразу несколько параметров тела.

В течение десятилетий главным ориентиром для оценки массы тела оставался индекс массы тела, или ИМТ. Его рассчитывают путем деления веса человека в килограммах на квадрат роста в метрах. Метод удобен, дешев и подходит для крупных исследований, однако у него есть существенный недостаток: ИМТ практически ничего не говорит о том, из чего состоит масса тела и где именно расположен жир.

Два человека с одинаковым ИМТ могут иметь совершенно разное состояние организма. У одного значительную часть веса составляет мышечная масса, у

другого — жировая ткань. Еще важнее то, что жир распределяется по телу неравномерно, а его расположение имеет непосредственное отношение к риску заболеваний.

Особое внимание врачей привлекает абдоминальный, или висцеральный, жир. Он накапливается в области живота и частично окружает внутренние органы. Такая жировая ткань метаболически активна: она участвует в выработке гормонов и сигнальных молекул, способных влиять на воспаление, чувствительность к инсулину, обмен липидов и состояние сосудов.

Именно поэтому большой объем талии может оказаться более важным признаком риска, чем просто высокий вес. Избыточное накопление жира в области живота статистически связано с большей вероятностью развития сахарного диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и ряда других хронических нарушений.

В новом исследовании ученые проанализировали данные примерно 1900 взрослых американцев в возрасте от 20 до 59 лет, участвовавших в Национальном исследовании здоровья и питания. Участников оценивали несколькими способами, после чего результаты сравнивали с более точными методами определения количества жировой ткани в организме.

Исследователей особенно интересовало, насколько оправдано использование сложной системы диагностики ожирения, включающей сразу несколько показателей: ИМТ, окружность талии, отношение талии к росту и отношение талии к бедрам. Такой подход потенциально дает более полную информацию, однако он требует дополнительных измерений и может быть менее удобен в обычной медицинской практике.

Выяснилось, что более сложная модель действительно позволяла обнаружить больше людей с избыточным количеством жировой ткани. Однако по общему балансу точности простые методы оказались почти столь же эффективными.

Лучший результат показал подход, при котором учитывался либо повышенный ИМТ, либо увеличенная окружность талии. Такой вариант хорошо выявлял людей с избытком жировой ткани и одновременно относительно редко относил к группе ожирения тех, у кого его в действительности не было. Еще интереснее то, что измерение одной только талии уступало этой комбинации лишь незначительно.

Это важно с практической точки зрения. Окружность талии можно измерить за считанные секунды, для этого не требуется дорогое оборудование или сложные расчеты. Такой параметр легко использовать во время обычного приема у терапевта и регулярно отслеживать в домашних условиях.

Исследователи отмечают, что некоторые дополнительные показатели, например окружность бедер, в реальной клинической практике измеряются относительно редко. Поэтому даже очень точная диагностическая схема может оказаться малоэффективной, если она слишком сложна для повседневного применения.

С талией ситуация противоположная. Многие клинические рекомендации уже предлагают обращать внимание на ее окружность, особенно у людей с повышенной массой тела, нарушениями обмена веществ или семейной предрасположенностью к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Одновременно новое исследование подтвердило давнюю проблему ИМТ. Если использовать только этот индекс, часть людей с опасным количеством жировой ткани остается незамеченной. Особенно это касается тех случаев, когда вес человека формально не выглядит чрезмерным, но значительная доля жира сосредоточена в области живота.

Такое состояние иногда называют метаболическим ожирением при нормальной массе тела. Человек может иметь ИМТ в пределах условной нормы, однако при этом обладать неблагоприятным распределением жира, повышенным уровнем глюкозы или нарушениями липидного обмена.

Причина в том, что ИМТ оценивает исключительно соотношение веса и роста. Он не различает жир, мышцы, кости и жидкость и тем более не показывает, находится ли жировая ткань преимущественно под кожей или глубже, вокруг органов.

Окружность талии частично решает эту проблему, поскольку напрямую связана с количеством абдоминального жира. Разумеется, это тоже не абсолютно точный показатель, однако для массового скрининга он сочетает сразу несколько преимуществ: простоту, доступность и достаточно высокую диагностическую ценность.

Правильная техника измерения при этом имеет значение. Сантиметровую ленту располагают горизонтально вокруг живота примерно в области между нижним краем ребер и верхней частью тазовых костей. Измерение проводят без сильного втягивания живота и без чрезмерного натяжения ленты. Разные медицинские рекомендации могут немного отличаться по точной точке измерения, поэтому для наблюдения динамики желательно каждый раз использовать один и тот же метод.

Размер одежды может служить лишь очень приблизительным ориентиром. Если человеку приходится постоянно ослаблять ремень или переходить на брюки большего размера, это действительно может свидетельствовать об

увеличении окружности талии, но такая оценка зависит от производителя одежды, фасона и индивидуальных особенностей фигуры.

Важнее следить именно за тенденцией. Если талия заметно увеличивается на протяжении месяцев или лет, это может означать постепенное накопление висцерального жира даже в тех случаях, когда общий вес меняется сравнительно мало.

Жировая ткань в области живота представляет особый интерес еще и потому, что она тесно связана с метаболическим синдромом. Под этим термином понимают сочетание факторов риска, среди которых увеличенная талия, повышенное артериальное давление, нарушения уровня сахара в крови и неблагоприятный профиль холестерина и триглицеридов.

Чем больше таких факторов присутствует одновременно, тем выше вероятность развития диабета второго типа и заболеваний сердца и сосудов. Поэтому измерение талии может использоваться не как самостоятельный диагноз, а как простой сигнал, указывающий на необходимость более подробной проверки здоровья.

Увеличенная окружность талии не означает, что у человека обязательно разовьется тяжелое заболевание. На риск влияют возраст, пол, генетическая предрасположенность, физическая активность, питание, курение, артериальное давление и множество других факторов. Однако этот показатель помогает выделить людей, которым особенно полезно обратить внимание на образ жизни и пройти дополнительные обследования.

Снижение количества абдоминального жира также возможно без достижения условно «идеального» веса. Даже умеренное уменьшение массы тела в сочетании с регулярной физической активностью способно улучшать чувствительность к инсулину, давление и показатели липидного обмена.

Особенно эффективными считаются сочетание аэробной активности, силовых тренировок и рационального питания. При этом изменение окружности талии иногда лучше отражает улучшение состава тела, чем цифра на весах: человек может одновременно терять жир и набирать мышечную массу, из-за чего общий вес меняется незначительно.

Новое исследование не предлагает отказаться от ИМТ. Скорее, оно подтверждает необходимость использовать его вместе с другими простыми показателями. ИМТ остается полезным инструментом для массовой оценки населения, но окружность талии помогает увидеть то, что одна цифра веса и роста может скрыть.

Для врачей это означает возможность повысить качество скрининга практически без дополнительных затрат. Для пациентов — получить понятный показатель, который можно регулярно контролировать и использовать как повод обратить внимание на изменение образа жизни.

Исследователи считают, что результаты могут повлиять на будущие рекомендации по диагностике ожирения. Вместо сложной системы измерений в некоторых ситуациях может оказаться достаточно сочетания ИМТ и талии, а иногда даже одной окружности талии, чтобы определить людей с потенциально повышенным риском.

Главный вывод состоит в том, что здоровье определяется не только количеством килограммов. Распределение жировой ткани может быть не менее важным, чем общий вес. Поэтому простая сантиметровая лента способна дать информацию, которую обычные весы иногда не показывают.

Ссылка: «Определение ожирения по данным журнала Lancet по сравнению с другими критериями диагностики ожирения у взрослых» DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2026.27738](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.27738).