

1 คนไทย “อ้วน” แค่ไหน

กว่า 1 ใน 3 ของคนไทย มีภาวะ “น้ำหนักเกิน” และ 1 ใน 10 “อ้วน”

ในระยะ 2 ทศวรรษ (ปี 2534-2552) คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีอัตราของภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%) ปัญหาโภชนาการเกิน โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัยและเด็กวัยรุ่น เป็นวาระทางสุขภาพสำคัญที่ทุกฝ่ายต้องตระหนักและร่วมมือแก้ไข

น้ำหนักเกิน ไม่นเกิน อ้วน ไม่อ้วน ประเมินง่ายๆ จากค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) ซึ่งคำนวณจากน้ำหนักตัว (กก.) หารด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง (เมตร²) หากมีค่าตั้งแต่ 25 กก./เมตร² ขึ้นไปตามเกณฑ์สากล นั่นคือ “น้ำหนักเกิน” และตั้งแต่ 30 กก./เมตร² ขึ้นไป คือ “อ้วน” หรือหากวัดด้วยความยาวเส้นรอบเอว ชายตั้งแต่ 90 ซม. และหญิงตั้งแต่ 80 ซม. ขึ้นไป ถือว่า “อ้วนลงพุง”

อย่างไรเรียกว่า “น้ำหนักเกิน” “อ้วน” และ “อ้วนลงพุง”

เกณฑ์วัดน้ำหนักตัว	เกณฑ์สากล	เกณฑ์เอเชีย-แปซิฟิก
	ค่า BMI (กก./เมตร ²)	
น้ำหนักน้อย	< 18.5	< 18.5
น้ำหนักเหมาะสม	18.5-24.99	18.5-22.99
น้ำหนักเกิน	≥ 25	≥ 23
น้ำหนักเกิน (เข้าข่ายอ้วน)	25-29.99	23-24.99
อ้วน	≥ 30 ขึ้นไป	≥ 25 ขึ้นไป
เกณฑ์วัดเส้นรอบเอว	เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)	
อ้วนลงพุง (ชาย)	≥ 101	≥ 90
อ้วนลงพุง (หญิง)	≥ 88	≥ 80

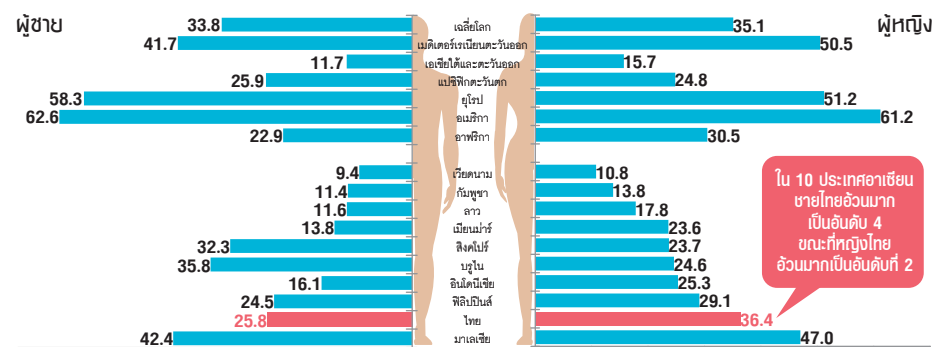
ที่มา: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.), รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2551-2552

ปี 2534-2552 คนไทยที่น้ำหนักเกินและอ้วน เพิ่มจำนวนสูงขึ้นอย่างมาก



ที่มา: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.), จดหมายข่าวสัญญาณสุขภาพ, มกราคม 2554
ข้อมูลจาก รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2551-2552

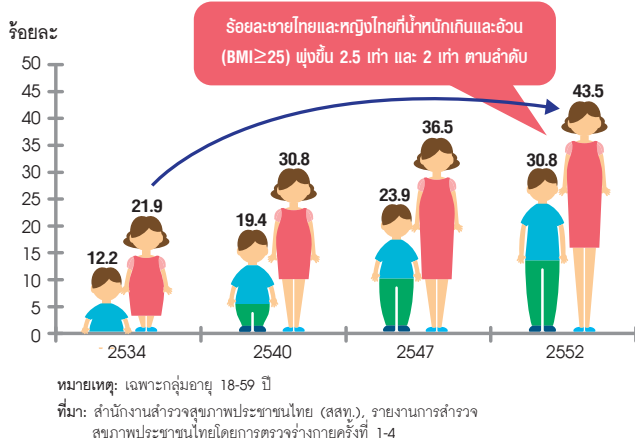
ร้อยละประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไปที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน (BMI ≥ 25 กก./เมตร²) ปี 2551



หมายเหตุ: เป็นประมาณการโดยวิธีการ Age-standardized estimation
ที่มา: WHO, World Health Statistics 2013

ความอ้วนดูเหมือนจะแปรผันตามระดับการพัฒนาประเทศและคุณภาพชีวิต ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนของคนไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่หญิงไทยมีแนวโน้มจะอ้วนสาหัสกว่าชายไทยในทุกตัวชี้วัด

๒ 2534-2552 น้ำหนักเกินและอ้วนพุ่ง ทั้งชายไทยและหญิงไทย



หญิงไทย อ้วนสาหัสกว่าชายไทย ในทุกตัวชี้วัด

ปี 2552	ชาย	หญิง	รวม
BMI เฉลี่ย (กก./ม ²)	23.1	24.4	23.8
ความชุกน้ำหนักเกิน (%)	28.4	40.7	34.7
ความชุกอ้วน (%)	6.0	11.6	9.1
ความยาวเส้นรอบเอวเฉลี่ย (ซม.)	79.9	79.1	79.5
ความชุก อ้วนลงพุง (%) (เส้นรอบเอวชาย ≥ 90 ซม. และหญิง ≥ 80 ซม.)	18.6	45.0	32.1

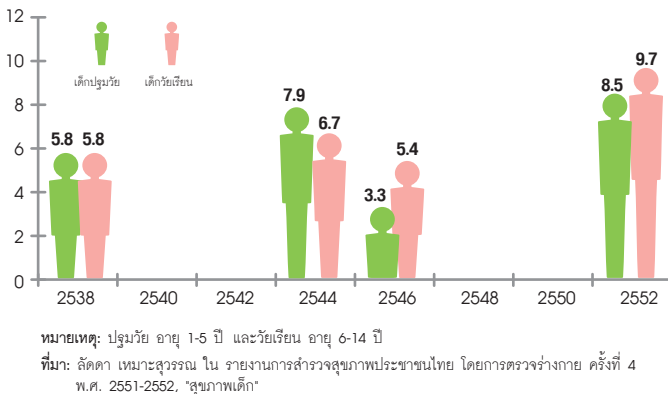
หมายเหตุ: เฉพาะผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป

ที่มา: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.), รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2551-2552

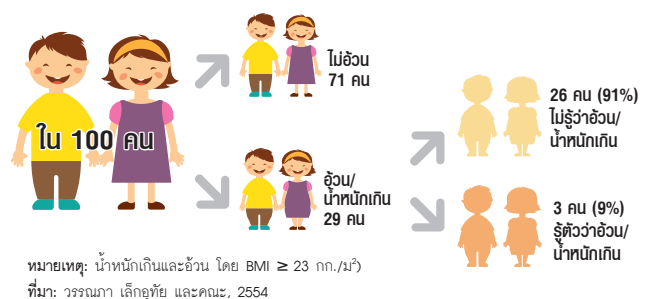
หากเปรียบเทียบในระดับภูมิภาค ปัจจุบัน คนไทยอ้วนมากเป็นอันดับ 2 ใน 10 ประเทศอาเซียน รองจากมาเลเซีย ซึ่งหากแยกดูตามเพศชายไทยอ้วนเป็นอันดับที่ 4 ขณะที่หญิงไทยอ้วนเป็นอันดับที่ 2

ที่น่ากังวลคือ สถานการณ์เด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนเช่นกัน จากการสำรวจในปี 2552 เด็กไทยปฐมวัย (อายุ 1-5 ปี) และวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) ประมาณ 1 ใน 10 คน มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน หากสังคมไทยยังไม่ตระหนักถึงปัญหานี้และช่วยกันแก้ไข เด็กอ้วนในวันนี้ก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนในวันหน้า ซึ่งจะยิ่งเพิ่มความรุนแรงของสถานการณ์โรคอ้วนและผลกระทบต่างๆ มากยิ่งขึ้นในอนาคต

ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนของเด็กไทย พ.ศ. 2538-2552



ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในนักศึกษาปริญญาตรี 7 มหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่



นอกจากนี้ คนไทยจำนวนมากยังคงไม่รู้ตัวว่าตนเองมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน การตระหนักและรับรู้ในประเด็นนี้เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความอ้วนในระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งต้องเกิดขึ้นควบคู่กับการดำเนินนโยบายและมาตรการจัดการปัญหาโรคอ้วนในภาพรวม โดยอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

