

Ile waży idealna kobieta?

Najbardziej popularnym wskaźnikiem prawidłowej masy ciała jest BMI (Body Mass Index), który obliczamy jako iloraz masy ciała wyrażonej w kilogramach i wzrostu wyrażonego w metrach podniesionego do kwadratu. Prawidłowa masa ciała waha się zatem w wartościach: 18,5-24,9. Popularnymi są też wskaźniki określające stosunek obwodu talii do bioder (WHR), metody oparte na badaniu zawartości tłuszczu w ciele, czy określające beztłuszczową masę mięśniową. Pomiar obwodu pasa i bioder (WHR) pozwala przede wszystkim rozróżnić otyłość typu androidalnego (gdy jest większy lub równy 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn), od otyłości typu gynoidalnego (gdy jest niższy niż 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn).

Zaczynając od początku, wymiary słynnej paleolitycznej figurki Wenus odpowiadałyby obecnie rozmiarowi kobiety o wzroście 155 cm i wadze od 85 do 105 kg. Należy jednak pamiętać, że obfite kształty postrzegane były w dawnej przeszłości jako niezwykle, należy zatem założyć, że były bardzo rzadko spotykane. Na podstawie pomiarów antropologicznych naukowcy szacują, że większość ówczesnych kobiet mieściła się w przedziałach BMI od 22,4 do 23,2 kg/m², zatem przy wzroście w granicach od 155 do 162 ważyły średnio od 54 do 61 kg. Wśród przedstawicieli ludów nadal żyjących w pierwotny sposób, takich jak Buszmeni San, u Hadza czy Pigmeje, nie stwierdza się w ogóle osób z otyłością, jedynie pojedyncze przypadki kobiet z nadwagą.

W powszechnej świadomości funkcjonuje też termin „rubensowskie kształty”, które to propagowane były w okresie baroku przez wielbiciela kobiet większego rozmiaru, flamandzkiego malarza Petera Paula Rubensa. Ze źródeł historycznych wiadomo jednak, że nawet w tym okresie rozkwitu XIX wiecznej Europy, nadwaga nie była powszechna.

We współczesnym świecie wydaje się, że najbardziej pożądaną jest szczupła lub bardzo szczupła sylwetka ciała. Marylin Monroe, uważana za jedną z najseksowniejszych kobiet wszechczasów, u szczytu swojej aktorskiej kariery przy wzroście 166 cm ważyła 54 kilogramy i jest zbyt gruba na współczesne standardy. Miała przy tym wymiary niemal idealne: 91-58-91 cm oraz biust: 32 D. Symbolem seksu XX wieku okrzyknięto również Monikę Bellucci jedną z najbardziej znanych, włoskich aktorek i modelek. Bellucci u szczytu kariery przy wzroście 171 cm ważyła 64kg, a jej wymiary to 94-63-91 cm i biustu: 34 C. Zatem prezentowały one wagę i wymiary będące marzeniem wielu kobiet na świecie, ale nie projektantów obecnej mody. Teraz niestety nie zmieściły by się, tak jak większość z nas, w modele ubrań prezentowanych na pokazach. Anja Rubik polska supermodelka przy wzroście 179 waży 52 kg, a Natasha Poly rosyjska supermodelka – przy wzroście 178 cm waży zaledwie 48 kg. Wiadomo, że niektóre z modelek są jeszcze

wyższe i jeszcze chudsze, przy czym złotym standardem są wymiary 90-60-90. Wzrastające wymagania świata modelingu doprowadziły do wydania przez WHO wytycznych, w których mowa, że masa ciała modelki nie powinna być poniżej 18,5 wg BMI. Wydaje się to jednak być nierealne by modelki przy wzroście 180 przekraczały wagę 60 kg.

Czy zatem współczesne społeczeństwo jest w większości anorektycznie chude? Oczywiście wiemy, że tak nie jest. Od około 30 lat naukowcy i lekarze biją na alarm z powodu narastającej epidemii nadwagi i otyłości. W 1997 roku otyłość została zdefiniowana przez WHO jako choroba cywilizacyjna. Według danych statystycznych wynika, że liczba osób dorosłych z nadwagą i otyłością na świecie (BMI 25 i większe) wzrosła w latach 1980–2013 z 28,8% do 36,9% u mężczyzn oraz z 29,8% do 38% u kobiet. Na wyspie Tonga na Pacyfiku- przeciętna masa ciała w 2000 roku wynosiła u obu płci aż 95,5 kg. Przysłowiowa stała się już masy ciała u mieszkańców Stanów Zjednoczonych, gdzie ponad 66% ludności cierpi obecnie z powodu nadwagi lub otyłości. W Polsce jest niewiele lepiej- w 2013 roku u 64% mężczyzn i 49,4% kobiet wskaźnik BMI przekroczył wielkość 25, a u 18,3% mężczyzn i 20,9% kobiet stwierdzono otyłość. Jest to powodem wielu problemów zdrowotnych, psychicznych i dylematów estetycznych. Jak również ostracyzmu społecznego, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.

Wydaje się zatem, że dawniej przy braku powszechnej dostępności do jedzenia obfite kształty uważane były za wskaźnik wysokiego statusu w społeczności. Teraz jest odwrotnie- przy nadmiernej podaży jedzenia śmieciowego, najbardziej pożądana jest szczupła sylwetka. Wiosna sprzyja podjęciu kolejnej walki ze zbędnymi kilogramami.

Przy materiale korzystano z opracowania Alicji Budnik pt. Otyłość na przestrzeni wieków, Muzeum Historii Polski, 2017

Patrycja Proc

Panaceum 05/22