

- 目前全球身体超重者近10亿人
- 亚太人肥胖腰围指数：  
男性腰围 $\geq 90$ 厘米  
女性腰围 $\geq 80$ 厘米



茹毛饮血饥餐渴饮的原始人,即使在梦里也不会想到,他们的后代子孙有一天居然会为食物过多所累。曾几何时,饥荒一直是人类挥之不去的梦魇,因之而产生的疾病、急剧增长的人员死亡和某种社会关系的破裂等,几乎写满了人类历史,以至于今天的学者提出肥胖乃是一种疾病时,我们不免有些错愕,肥胖究竟是一种怎样的疾病?

## A 肥胖真的能杀死人

最新研究表明,体质量指数每增加5kg/m<sup>2</sup>,肿瘤病死率即增加10%

- 肥胖是睡眠呼吸暂停综合征、高脂血症、高血压、冠状血管病、糖尿病的高危因素
- 可怕的是,肥胖相关性肾病通常起病隐匿,等到出现有关症状,往往已进展为终末期肾衰
- 目前,以脂肪细胞因子为切入点探讨肥胖与代谢综合征发病的关系已成为研究热点

千百年来,人们一直以为,只有身体感到了不适才是疾病,直到对高血压等心血管疾病本质的逐步的揭示,人们才渐渐意识到,还有这样的一种可怕的疾病,它可以悄无声息地接近你,猝不及防地结果掉你的性命,我们称其为沉默的杀手。按2009年国家心血管病中心/中国高血压联盟/阜外心血管病医院公布的数据,仅我国就有2亿高血压患者,且每年新增1000万人。心脑血管病现已成为中国人首位死因,而高血压则是第一危险因素,心脑血管病合并占总死亡的44.4%。

那么肥胖在其中又扮演了一个什么角色呢?简单地说,肥胖就是这个第一杀手的重要帮凶。大量研究表明,肥胖是高血压发病的独立危险因素,肥胖高血压患者又常常合并糖、脂代谢紊乱,并与多种心血管疾病密切相关。有些学者建议,将包括肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等关系密切的一系列情况称之为代谢综合征,这一概念的提出正引起学术界广泛的关注,其发病机制也成了国内外医学界研究的热点,虽然其具体的发病机制尚不十分明确,然而比较一致的观点是,肥胖与代谢综合征的关系十分密切。

2005年4月,由国际糖尿病联盟颁布了代谢综合征的全球共识定义。确认一个个体是否为代谢综合征,其中必须具备的条件之一是肥胖:在美国人中男性腰围大于等于102厘米,女性大于等于88厘米;欧洲人腰围男性大于等于94厘米,女性大于等于80厘米;亚太人(中国)男性腰围大于等于90厘米,女性大于等于80厘米;另外需同时存在血压、血脂代谢异常的两项异常。

在对代谢综合征发病机制的研究中,各种学说、假说层出不穷,然而无论哪种学说都绕不开肥胖。由于肥胖,脂肪组织迅速扩展,血管相对稀少,使脂肪细胞处于相对缺氧状态,缺氧使这些脂肪细胞释放促炎因子以扩张血管、增加血流量和促进血管新生,并诱导一系列因子诱发高血压和糖尿病。目前,以脂肪细胞因子为切入点探讨肥胖与代谢综合征发病的关系已成为研究热点。

然而,肥胖引发的代谢综合征的危害还不止于此,因为毕竟人体是一部复杂精妙的“机器”,很多部件之间均存在着密切的联系,正所谓牵一发而动全身。肥胖不仅是睡眠呼吸暂停综合征、高脂血症、高血压、冠状血管病、糖尿病的高危因素,还可能导致肾脏损害,即肥胖相关性肾病。

可怕的是,肥胖相关性肾病通常起病隐匿,所谓明枪好躲暗箭难防,早期虽然已经有部分肾单位遭到破坏,但只要残余的部分尚能满足人体正常代谢的需要,病人就可能感觉不到大病将至,等到出现有关症状,往往已经是进展为终末期肾衰,除了透析治疗和肾脏移植,别的办法都已回天无力了。

除了上述几种危害严重的疾病与肥胖关系较为密切而外,还有另外一大类令人谈之色变的疾病,也与肥胖有莫大的关联,那便是癌症。有学者统计,美国2007年新诊断的癌症病例中有33966例病因可能归咎于肥胖,最新研究表明,体质量指数每增加5kg/m<sup>2</sup>,肿瘤病死率即增加10%;来自斯克里普斯研究所哈佛医学院的研究人员最新发现,调节脂肪酸代谢网络的一种酶,在癌症和肥胖的信号途径中是共用的,该研究结果于2010年1月发表于著名的学术杂志Cell上,这更证实了肥胖是癌症的重要危险因素。



## B “沙发土豆”更容易长胖

每天看电视时间增加2小时,肥胖危险增加23%

一些学说暗示肥胖是生活富裕带来的弊病。拥有大量的财富,就有更多的机会让饮食过于丰盛,并以乘坐车辆代替徒步行走;一些人归咎于精神抑郁、遗传学上的先天素质、内分泌失调及童年期养成的饮食习惯;还有些人归咎于贫困,认为贫困迫使人们进食富含淀粉或多脂的饮食,从而导致肥胖。

导致肥胖流行的原因有多种解释。不幸的是,在追随健康生活方式的年代里,对于大多数发达国家和部分发展中国家(比如中国)的人来说情况并非如此。一些家庭妇女、办公室的伏案人员和学校的学生们,由于懒散的思想状态,均缺少日常锻炼。

一篇题为《南京市居民看电视时间与肥胖关系》的论文指出,静坐方式与肥胖的发生具有一定因果关系。看电视时间与肥胖的发生危险呈正相关,对年龄、吸烟、运动水平、饮食情况及其他混杂因素进行校正后,每天看电视时间增加2小时,肥胖危险增加23%;并预测该人群如果采用相对积极的生活方式,即每周看电视少于10小时和每天快步走30分钟,则可预防30%的新发肥胖。看电视时间与肥胖的发生呈正相关的原因可能为:一方面长时间看电视必然会减少体力活动,从而增加能量消耗;另一方面,看电视的同时,还会增加能量摄入,比如一边看电视一边吃零食,另外电视广告和电视节目中大量涉及食品的节目内容,也将影响居民饮食观念和饮食行为的形成,从而影响居民的食物选择和消费。

有人抱怨说,我真是喝凉水都会长肉的人啊。如果较真的话,只让他喝凉水,恐怕不出半个月,别说长肉了,小命也得搭上。但是不是确实有一类人,在同样进食的情况下,就比别人更容易发胖呢?这确实是有,那些经常抱怨喝凉水也长肉的人,极可能就属于此类情况。

对肥胖先天素质方面的认识,国际研究水平已处于分子生物学层次,肥胖发生机制的内分泌学或神经内分泌学研究亦逐渐为人们所重视,各种角度和方向的研究正日趋丰富。

“调定点假说”认为营养物质能量的吸收、储备和利用构成一个十分复杂的体内平衡系统,能够保持相对恒定的能量储备和体重,能量储备的情况由中枢神经系统感知,以垂体信号的强弱校正,调节能量的摄入和消耗。下丘脑是调定点的调节部位,在调节体重方面起重要作用。如果人为地损毁下丘脑内侧的调节中枢,就可刺激体重调定点升高,产生食欲亢进,造成肥胖。

一些学者认为个体的肥胖在较大程度上由遗传决定,通过同卵双胞胎的系列研究计算出体质量指数及体脂含量的遗传度高达80%,而寄养关系,即无血缘关系者遗传度仅为10%~30%。早在1986年就有研究发现,有血缘关系的亲代与子代之间体质量指数值之间有显著的正相关关系,而养父、养母与养子之间则无相关关系,其结论是:遗传在人类肥胖发生方面起着重要作用。

肥胖作为一种流行时疫,已经遍布世界各地

# “肥胖死”值得吗?

## BMI 大于 30 就算胖

世界卫生组织专家委员会提出以体质量指数 (Body Mass Index, BMI) 作为身体超重或肥胖的标准(体重的公斤数/身高米数的平方),即体质量指数在25~29.9之间为超重,大于30为肥胖。

以此为标准,据研究统计分析估计,现在全球超重人群约有9.37亿人,肥胖人群约有3.96亿。照这个趋势,至2030年,预计超重和肥胖人群将占到全球总人口的58%左右。由是观之,肥胖作为一种流行时疫,已经遍布世界各地。现代人多数都知道肥胖对身体不利,但对肥胖的具体危害则普遍估计不足。高血压、心脏病的相关危险,只不过是肥胖所引发的严重后果中,几个最为公众所知的情况而已。所有的由肥胖引发的健康问题导致发达国家甚至部分发展中国家卫生保健费用的增加和生产力的下降,代价之大令人震惊。那么,就让我们先从最危险的情况说起。

## C 减肥秘诀:少吃多动

怎么对付肥胖?简单说就是减肥

### 少吃 限制糖和脂肪的摄取

就是减少能量的摄入,使体内蓄积的过多能量被消耗,以达到减肥的目的。说一千道一万,即使是那些在基因层面确实比别人更易肥胖的人,如果处在饥荒的环境下,也断然不会成为一个胖子吧?

少吃的关键是限制糖和脂肪的摄取,减肥食谱应为高蛋白、低脂肪、低糖的膳食。

或许你会说,美食当前难抵诱惑。可是,餐厅是人家开的,嘴巴毕竟长在自己脑袋上。

如果有足够的毅力,可以坚持自己的减肥食谱,并使自己处于一定程度的饥饿状态下,体重是可以较快地下降的,但这种方法减掉的是体内的糖和水,脂肪减掉并不多,而且易造成营养不良,体力不佳,代谢紊乱,基础代谢率低等一系列的不良后果,因此仅仅靠少热量摄入似乎难以达到长期控制体重的目的。

### 多动 选择有氧运动

即有氧运动,是指那些以增强人体吸入、输送氧气以及使用氧气能力为目的的耐力性运动。有氧运动减肥是指在控制膳食的情况下,有规律地进行有氧代谢运动,使肌肉运动消耗掉多余的脂肪。如最大有氧运动可使能量消耗提高10~20倍。运动后数小时内,机体仍然会保持较高的代谢率,并有食欲减退的现象。有氧运动减肥其好处不仅仅限于降低体重,还可以有效改善肥胖者的心肌代谢,加强心肌的收缩力,增加血管弹性,加速血液循环,防止心脏病的发生;改善肥胖者肺的功能状况,增强呼吸肌的力度,增加肺活量,改善肺的通气能力,更有助氧化掉多余的脂肪组织;调节肥胖者的血脂,预防与肥胖有关的疾病,研究表明,有氧运动可使血中胆固醇和甘油三酯的含量降低,有利于减少冠心病等发病的危险;增加骨的密度,防止骨质疏松。

### 强度 根据心率调整运动强度

进行有氧运动进行减肥,应该注意哪些问题呢?这就涉及一个如何才能最有效率地消耗脂肪的问题。研究表明,有氧锻炼中,心率要达到“有效心率阈值”,并在这个区域保持20分钟以上时,才是最适合消耗脂肪的运动方式。有

效率是指锻炼者达到本人最高心率(最大心率=220-年龄)60%~85%的心率范围。因为低于60%对机体的刺激不明显,高于85%以后,能量的代谢方式发生了变化,对脂肪的消耗也不明显,这与通常人们所认为的运动的强度越大减肥效果越好的观点是相悖的。如一个40岁的人其最高心率为220-40=180,其有氧心率阈值为108~153次/分钟。因此,锻炼时应随身戴一块带秒针的表,随时根据心率调整运动强度。

建议进行有氧锻炼时每周进行5次,每次20~30分钟。练习的次数更多时,其效果并不十分明显。有氧运动的方式包括跑步、快步走、有节奏地骑自行车、游泳、爬山、上楼梯、做健身操、扭秧歌、跳健身舞等较长时间的耐力性运动。这种方法要求肥胖者要有毅力和顽强的意志品质进行长时间的锻炼。

### 提醒 不能依赖减肥药减肥

在适当减少进食的条件下,通过机体积极的运动使消耗高于摄入以达到减肥的目的。这种方法不仅可使减肥的效果保持下去,避免单独限食性减肥造成的不良后果,也能提高患者心肺功能和神经肌肉的灵活性,还可以美化形体。其主要原因是有氧运动可以促进脂肪的分解供能,同时刺激肌肉蛋白质的合成,这是单纯借助膳食控制来减肥所达不到的。实践与理论证明,有氧运动与膳食控制相结合的方法是最科学合理的减肥方法。

但颇为讽刺的是,少吃多动似乎是很简单的道理,但多数人都没能成功减肥,所谓知易行难,减肥的问题也许是一个绝佳的注脚。好多贪吃懒惰却又怕死而且爱美的人,由于无法坚持少吃多动,既不想委屈了自己的嘴,还不想累着自己的腿,只好求助于别的减肥方式了,比如药物减肥。很遗憾,能够像电视广告上所說的“有效”、“无副作用”、“不反弹”的那种减肥药物,可能将来存在,但目前还没有被开发出来。现阶段,虽然很多药物确实都有不错的减肥效果,但是无一例外都有相当的副作用,有些药物甚至因为副作用过大而被厂家自愿撤销。(羊晚)