



肥胖是个世界话题

近年来,肥胖似乎变成了一种具有传染性的“超级病菌”,让各国政府头疼。世界卫生组织数据表明,目前全球20岁及以上成人中,超过14亿人超重,其中2亿多男性和近3亿女性达到肥胖程度;全世界每100个成人中有10人肥胖,且这一数字还在以每5年翻一番的速度继续增长;美国以7800万肥胖人口位居第一,紧随其后的是中国和印度,肥胖人口分别为4600万和3000万。

2010年,美国疾病控制与预防中心公布,美国肥胖的成人已占总人口的35.7%。肥胖每年造成约10~40万人死亡,消耗社会成本总额约1170亿美元,占医疗卫生支出的6%~12%,已成为迫在眉睫的社会问题。

随着生活水平的提高,中国人的腰围变得越来越粗。数据显示,1985~2012年,中国男性腰围涨幅高达15%以上;2002~2010年,中国成人超重和肥胖的比例从25%上升到38.5%,城市居民占多数。世界卫生组织预测,到2015年,中国将有超过一半人口超重。

更严峻的是,中国未成年人肥胖人数增长迅速。北京协和医院内分泌科主任医师潘慧教授在临床中发现,儿童、青少年肥胖人数越来越多。据了解,目前我国18岁以下肥胖人口已达到1.2亿。让人担忧的是,生活中,大腹便便往往被视为“成功人士”的标志,人们对肥胖的危害了解甚少。

与癌症及慢性病密切相关

全球每年因肥胖造成的直接和间接死亡人数达340万,成为仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素。有专家预测,肥胖可能成为21世纪的头号杀手,给人们招来一身病。

癌症。8月14日,刊登在《柳叶刀》杂志上的最新研究指出,英国研究人员针对524万年龄在16岁以上的人进行了长达7年半

一项针对524万人进行的7年半追踪调查发现——

17种癌和肥胖有关



的追踪调查,共发现166955人患癌,而体质指数与17种癌都有统计学上的显著相关性。比如,每增长5公斤/平方米的体质指数(意味着一个身高160厘米、体重60公斤的人,体重增长8公斤左右),那么子宫癌、胆囊癌、肾癌、宫颈癌、甲状腺癌以及淋巴瘤的发病率就会明显上升。从统计学上看,每增加1公斤/平方米的体质指数,英国每年就会新增3790名肿瘤患者。对此,潘慧分析说,该研究说明肥胖与癌症呈相关性,但并非因果关系,至于肥胖是否致癌,还需加紧研究。

心脑血管疾病。研究发现,超过标准体重15公斤的人群中,30%患高血压,大部分患高血脂,两者都是心脑血管疾病的危险因素。研究表明,肥胖是导致冠心病的独立危险因素之一,每增加5公斤体重,患冠心病几率就升高14%,中风危险率提高4%。

糖尿病。糖尿病在体重正常的人群中的发病率仅为0.7%,但中度肥胖者的糖尿病发病率会增加4倍,严重肥胖者会增加30倍。

睡眠呼吸暂停综合征。大量脂肪堆积,容易导致睡眠时出现打鼾、水肿甚至呼吸困难等,严重者可能出现睡眠呼吸暂停综合征。

骨关节病。体重过度增加,对骨骼和关节是额外负担,容易引发关节炎、肌肉劳损等问题。

脂肪肝。内脏脂肪堆积程度与体重成正比,过多脂肪会对肝脏等器官造成损害,引发脂肪肝。

抑郁症。肥胖会引发焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪,肥胖可使女性患抑郁症风险提高三成。

不孕。肥胖会导致女性体内雌激素增多,可达正常体重女性的2~5倍,继而引发月经不调等问题,影响受孕。

不良生活方式是祸首

目前,全世界都通过体质指数来衡量一



个人的肥胖程度。世界卫生组织规定,体质指数18.5~24.9为正常,25~29.9为超重,30以上为肥胖。

东方人体质与西方人有较大差别,西方人的肥胖多是全身性肥胖,中国人的肥胖多是向心性肥胖(脂肪沉积以心脏、腹部为中心),且研究显示,中国人不需要胖到西方人那个程度,就会出现诸多健康问题。因此,我国提出了更适合国人的肥胖标准,即体质指数大于等于24为超重,大于等于28为肥胖;男性腰围大于等于85厘米,女性腰围大于等于80厘米为腰部肥胖标准。

“吃得油、动得少”是全球肥胖率居高不下的主因。潘慧指出,导致我国肥胖人群迅速增加的最主要原因是,这种不健康的生活方式。“近些年,国人的饮食习惯越来越西方化、快餐化,大量高油高脂饮食,再加上久坐、少动,导致脂肪在体内慢慢堆积。”

另外,潘慧表示,目前我国处于经济快速发展时期,城市人口生活节奏快、压力大,这也让越来越多人加入肥胖队伍。研究表明,压力会延缓女性新陈代谢速度,导致体重增加。再加之很多年轻人喜欢通过“大吃一顿”来缓解压力,肥胖便随之而来。

此外,遗传与环境因素、代谢与内分泌功能的改变、脂肪细胞数目的增多与肥大、药物流行病学、肠道问题等也是导致肥胖的因素。

还有一些意想不到的原因会增加体重,比如卧室灯光过亮会干扰生物钟,让人们在晚上想吃东西;每天喝一罐含糖饮料,每年体重将增加约7公斤;爱看电视的孩子更容易发胖,边看边吃,发胖最快;睡眠不足会改变体内荷尔蒙分泌,造成乏力,使人活动减少,从而诱发肥胖。

近日,刊登在国际著名医学杂志《柳叶刀》上的一项大型调查研究显示,超重和肥胖会增加患癌风险,体质指数(也称BMI,体重除以身高的平方)与17种癌症显著相关,包括子宫癌、肾癌、胆囊癌等。肥胖日益成为一个严峻的世界性问题。

什么时候减肥都不晚

肥胖是一种可预防的疾病,任何时候开始减肥都不晚。美国布朗大学研究发现,肥胖的人只要减轻20磅(约9公斤)的重量,就能对身体产生长远的积极影响,即使反弹也有助于维持身体健康,能长期改善睡眠呼吸暂停、高血压、骨关节疾病等问题。

潘慧指出,科学减肥的关键是改变不良生活方式,应避免高油高脂饮食,多运动。家庭成员之间互相督促,可大大提高减肥效果。北京体育大学运动生理教研室副教授汪军表示,运动是减肥的最佳选择,快走、游泳、跑步、骑车等是较好的方式。一般来说,运动时间至少要持续30分钟以上,中到大强度间歇运动,减肥效果较佳。

此外,一些生活细节也有助于人们减肥。比如,吃饭时每口嚼15~20下,细嚼慢咽不但能帮助肠胃消化,还能产生饱腹感,让人更容易感觉到饱。还可注意进食顺序,饭前喝汤,接着吃菜,再吃饭,尽量用热量较低的食物填饱肚子,就不会摄入过多高热量食物。

各国想方设法对抗肥胖

肥胖已成世界公敌,各国政府纷纷采取措施对抗肥胖,值得我们借鉴。

日本立法规定,所有员工的腰围必须符合“职业标准”,一旦超标,将面临被辞退的风险。此后,一场轰轰烈烈的瘦腰运动在日本各地展开。日本大阪还推出“减肥公寓”,体重减轻者可减少房租。

为鼓励各个州控制肥胖,美国给各州肥胖度进行了排名。2013年,密西西比州成为“最胖”的州,蒙大拿州肥胖率最低。督促减肥还成为高校的工作内容,美国宾州林肯大学就规定,开学时要对学生进行体质检测,凡体质指数在30以上的肥胖学生,必须参加规定的健身课程,否则拿不到毕业学位。

德国很多企业盛行“健康激励计划”,如果员工成功减重,就发奖金。为控制高热量饮食,丹麦、匈牙利、芬兰等国纷纷对高脂肪、高糖分、高盐食物征税,以提高价格,减少消费量。

最后潘慧表示,预防儿童、青少年肥胖是重中之重,我国教育部门必须加强干预,积极采取措施。

(摘自《生命时报》)