

“中国肥胖地图”公布 “南瘦北胖”竟是真的

专家提醒:肥胖的危害被严重低估,建议多学“江南饮食”

俗话说“一胖毁所有”,这可不是一句玩笑话。超重与肥胖会带来高血压、高血脂、糖尿病及心脑血管疾病、癌症等诸多重大疾病和慢性疾病。肥肉长在哪里最危险?我国哪些省份“胖人”最多?男性普遍比女性更胖?

8月17日,解放军总医院第一医学中心母义明教授团队在《糖尿病、肥胖与代谢》发表了一篇题为《中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究》的报告。报告绘制出了一幅数字版的“中国肥胖地图”,报告数据显示:我国总体超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。这是迄今为止在我国进行的最大规模的关于超重和肥胖患病率及相关并发症的当代研究,来自全国243个城市的1580万名符合条件的成年人参与。

“南瘦北胖”或与饮食习惯有关

按照我国超重和肥胖的BMI(身体质量指数)分类标准,BMI大于等于24、小于28时为超重,BMI大于等于28时为肥胖。

研究发现,北方超重/肥胖的比例普遍高于南方,其中超重比例前三名的省份为内蒙古(37.1%)、山东(37.1%)和河北(36.6%)。河南、宁夏、山西、辽宁、天津、新疆、北京,位居第四至第十。

超重和肥胖在男性中比女性更普遍,男性中超重的比例为41.1%,而女性为27.7%,男性中肥胖的比例为18.2%,而女性为9.4%。

与BMI正常者相比,超重/肥胖者的并发症患病率更高。超重/肥胖参与者中最常见的并发症是脂肪肝、前驱糖尿病、血脂异常和高血压。BMI越高,并发症越多。

从数据来看,北方地区超重、肥胖的比例更高。这可能和饮食习惯有关,北方菜的分量大,面食较多,新鲜蔬果搭配较少;南方人主要以米饭为主食,肉、禽、鱼类和新鲜蔬果较多;而且相比北方而言,南方人的饮食口味较为清淡。

为啥男人比女人更易肥胖?

为啥男人比女人胖更多?北京协和医院内分泌科主任医师伍学焱表示,男性更容易肥胖有几方面的原因,通常与其在生活或工作中所受压力和情绪有关。

一是长期的过高压力和负面情绪易导致内分泌激素分泌紊乱。主要是应激激素-肾上腺糖皮质激素分泌大量增多,起到对抗胰岛素作用,增加腹部脂肪堆积,引起以“将军肚”为特征的腹型肥胖。

二是为缓解压力和释放情绪,男性常常会采取喝酒和过多进食等不良生活方式为手段。除过量进食外,酒精往往也会产生大量的热量,这样也会促进肥胖形成。

三是睡眠问题。长期的睡眠不足或不规律,也会通过打破能量平衡而导致男性肥胖。

另外,从肥胖的“年龄差异”来看,超重和肥胖的比例在不同年龄段的男性和女性之间存在差异,男性的“肥胖高峰年龄”通常比女性小。男性超重患病率在50—54岁达到峰值(55—59岁保持不变),女性则是在65—69岁达到峰值;男性的肥胖患病率在35—39岁达到峰值,而女性则是70—74岁。

换句话说:男人们因为工作生活压力大,以及不健康的生活方式,导致自己年纪轻轻(35—39岁)就到达肥胖的峰值;而女性要到70—74岁才到达肥胖的峰值。

肥肉长在内脏最危险

当肥肉(脂肪)长在我们脸上、手臂上、大腿上……

这些看得见的地方时,其实还算不上可怕。真正可怕的是,脂肪长在我们看不见、摸不到的地方,对健康的危害更大。

人体的脂肪可以分为两类:第一类是“看得见的脂肪”,即皮下脂肪。它们贴在皮肤下,有帮人体保温的作用。但积累过多,就成了让我们看起来胖的元凶。第二类“看不见的脂肪”,则是内脏脂肪。它们将我们的各种内脏,如肝、胰、胃、肠道等包裹、填充起来。

云南省中医医院内分泌科住院医师赵杰指出,正常厚度的内脏脂肪能够保护内脏,防止跌倒时损伤内脏,但内脏脂肪太厚会导致脂肪心、脂肪肝、脂肪肾、脂肪胰等器官功能异常。此类肥胖就是中心性肥胖(腹型肥胖、内脏性肥胖)。

上述研究报告还显示,整体人群中,与肥胖相关的最常见并发症依次为脂肪肝、糖尿病前期、血脂异常和高血压。

在参与研究的肥胖人群中,10.9%的人没有并发症,25.8%有1种并发症,30.6%有2种并发症,22.8%有3种并发症,其余有4—8种并发症。

肥胖的危害被严重低估

作为世界卫生组织确定的十大慢性病之一,肥胖会像“滚雪球”一般摧毁人体健康。暨南大学附属第一医院副院长、肥胖与代谢病外科中心主任王存川表示,肥胖会引起50多种疾病,包括十几种

4个指标判断自己是否肥胖

胖不胖不只是用“看”来判断的,那么,如何知道自己是否正常,还是超重、肥胖呢?

体重指数: BMI是衡量身材胖瘦的标准之一,其计算方式为BMI=体重(千克)/【身高(米)的平方】。根据我国的标准: BMI在18.5~24之间为正常, BMI大于等于24、小于28时为超重, BMI大于等于28时为肥胖。

腰围: 既能反映脂肪总量,又能反映脂肪分布,是评估患慢性病风险的良好指数。成年男性腰围应少于85厘米,女性少于80厘米。测量腰围时要站立,双脚分开30厘米,测量部位要平脐,用软尺紧贴皮肤,但不能压迫。

腰臀比: 笔直站立,用卷尺测量肚脐上方腰围与最凸出臀围,腰围和臀围的比值即为腰臀比。世卫组织建议,腰臀比男性大于0.9、女性大于0.85就要及时管理体重。

皮下脂肪厚度: 腹壁皮下脂肪厚度,通常需要专业的皮脂厚度计来测量。男性要少于15毫米,女性不应超过20毫米。

癌症。而这些疾病本身带来的影响及其治疗过程可能加重肥胖,形成恶性循环。

呼吸系统: 肥胖患者的脂肪堆积可能会导致咽壁肥厚、软腭肥大、咽腔狭小,易发睡眠呼吸暂停综合征。此外,有研究发现,肥胖可以导致哮喘严重程度升高、药物控制欠佳,以及肺功能异常更加明显。

消化系统: 肥胖者腹部堆积过多脂肪,腹腔压力加大,就易使胃部胃酸及内容物出现反流。同时,由于多余脂肪无法通过肝脏代谢、转运出去,可能导致脂肪肝形成。

内分泌系统: 脂肪细胞会随着体积增大而逐渐具有胰岛素抵抗性,导致血糖调节过程失衡,增加糖尿病发生风险。肥胖引起的代谢紊乱还会影响激素水平,间接地对生殖系统产生影响。肥胖女性雄激素分泌增多、雌激素减少,影响卵巢发育,造成多囊卵巢综合征等问题。

循环系统: 肥胖者血液中脂质成分增加,容易导致动脉粥样硬化、血管弹性减弱,进而诱发高血压。再加上肥胖者的体循环和肺循环的血流量均比正常人高,从而加重心脏负荷,增加了心脑血管病风险。

泌尿系统: 肥胖患者,尤其是肥胖女性,容易发生压力性尿失禁。

运动系统: 由于肥胖患者的膝关节、踝关节等部位比常人负重更多,所以关节磨损问题严重,更易发骨关节炎。

4个方法帮你减掉内脏脂肪

每天至少运动半小时: 内脏脂肪超标的人每天需要运动半小时至一小时,如跑步、散步、游泳、骑车等,球类运动在消耗能量的同时有助脂肪分解。即使没有腹型肥胖,也可以多运动防患于未然。

吃饭按5:3:2的比例: 吃米饭、面包等主食过多,容易在腹腔囤积内脏脂肪,但也不能完全不吃,避免零摄取时大脑无法集中注意力。以腹型肥胖的女性为例,每天主食摄入不超过100克,三餐比例是5:3:2。

根据运动限制热量摄入: 若平时活动量不大,摄取热量(千卡)不要超过体重(公斤)×25;若经常运动、活动量大,摄取热量(千卡)不宜超过体重(公斤)×35。

日常增加纤维素的摄入: 想要内脏瘦身成功,不能缺少纤维素,日常可选燕麦、绿豆、番茄、葡萄柚等富含纤维素的食物,有助顺畅排泄,促进新陈代谢。

值得一提的是,在中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》中,首次提出“东方健康膳食模式”,也专门提及应以“江南饮食”为代表。江南饮食主要特征为清淡少盐;食物多样,谷物为主;蔬菜、水果充足;鱼虾等水产品丰富;奶类、豆类丰富。建议大家参考,调整自己的餐桌。

综合人民网、新华网、《健康时报》消息

