

# 肥胖危害大 减肥正当时

文/图 本报融媒体记者 宋云层

## ■ 阅读提示

“三月四月不减肥，五月六月徒伤悲。”现代快节奏的生活，给人们带来极为丰富物质的同时，也让人们承受着肥胖带来的压力。繁忙和营养过剩正悄悄改变着都市人的身材和体重，不少人都有了“啤酒肚”和“游泳圈”。天气逐渐变暖，减肥降重又成了一个热门话题。

今天，《健康大讲堂》栏目邀请商丘市中心医院内分泌科主任孟凡良和大家谈谈关于肥胖和减肥的话题，让大家吃出健康，远离肥胖。

## ■ 主讲专家

孟凡良，1990年毕业于河南医科大学临床医学系。现任商丘市中心医院内分泌科主任，副主任医师，中华医学会微循环学会委员、河南省内科学会常委、河南省内分泌暨糖尿病学会委员、河南省骨质疏松暨骨矿盐代谢学会常委、河南省内分泌暨高血压学会常委、河南省全民健康促进会副主任委员、中华医学会医师学会内分泌暨糖尿病学会常委、中华医学会医师学会骨质疏松暨骨矿盐代谢学会委员、商丘市内分泌暨糖尿病学会秘书长。1994年在河南医科大学第一附属医院内科进修，2001年在上海瑞金医院内分泌科进修，2004年—2006年在北京大学第一医院内分泌代谢科进修。



孟凡良在接诊中

## 判断肥胖方法有三种

每逢佳节胖三斤，春节期间，家人聚餐、朋友聚会，又少不了各种美食诱惑。过完春节，很多人身上都攒了不少肉。孟凡良说，随着我国经济的快速发展，物质生活的极大丰富，人们的饮食结构和生活方式也发生改变。近30年来，我国肥胖与超重人群迅速增加，目前，我国肥胖与超重的人群位居全球第一，成为重大公共卫生问题，特别是儿童肥胖，更不容忽视。

目前，肥胖的发生机制尚不十分明确，但肥胖也是一种慢性疾病，已成为全球引起死亡的第五大风险因素之一。因此，有必要让广大读者了解肥胖及其危害。

那么什么是肥胖？孟凡良说，肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪积聚过多而导致的一种状态。判断肥胖的方法通常有三种：

一看脂肪含量。如果男性的脂肪含量超25%，女性超30%，就认定这个人肥胖。

二看体重指数。体重指数的计算公式：体重(千克)÷身高(米)的平方。体重指数范围18.5~23.9，属于正常体重；体重指数范围24~27.9，属于超重；体重指数大于28，属于肥胖。

三看腰围。有些人的体重指数虽然正常，但脂肪都集中在腹部，也就是大家常说的“将军肚”“啤酒肚”，一般男性腰围大于90厘米、女性大于80厘米，就称之为中心性肥胖。

## 身体肥胖会影响寿命

“导致肥胖的原因有很多种，有的人从小就胖，有的父母就是大胖子，还有的本来不胖，用某种药物后导致肥胖。”孟凡良说，肥胖70%要归结于遗传因素，但遗传因素并不决定人一定会发病，要在神经精神因素、内分泌因素、饮食因素、运动因素、社会环境因素等多型因素的作用下，肥胖才会发生。

先看遗传因素。父母双方如果体重正常的话，子女发生肥胖的概率是8%~10%；双亲中一方肥胖的话，子女肥胖的概率是50%；如果双亲都是肥胖的话，子女发生肥胖的概率高达80%。

再看饮食因素。吃得过多，喜欢吃甜食、零食等都会引起肥胖。此外，还有继发性肥胖，占到肥胖人群的2%~5%。这部分肥胖是由疾病导致的，包括下丘脑性肥胖、垂体性肥胖等，这些肥胖经过治疗原发病后，大部分会好转。

还有一小部分是药物性肥胖，约占到肥胖人群的2%。这种肥胖多半跟服用一些药物有关系，比如激素、抗抑郁药、磺脲类降糖药等，都会导致肥胖。

针对肥胖的危害，孟凡良说，肥胖会影响寿命，当人的体重指数超过30的时候，死亡率会大幅度上升。肥胖症会使预期寿命减少6年—7年，严重的会减少20年。

肥胖还会诱发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、骨关节病等，还会增加肿瘤风险，如女性卵巢癌、子宫癌、膀胱癌和乳腺癌，以及男性前列腺癌。

## 小胖墩要引起重视

“现在的‘小胖墩’越来越多，不得不引起家长们的重视。现在的儿童都喜欢吃高脂肪、高热量的食物，很容易引发肥胖。还有，很多儿童不喜欢到外面去运动，喜欢在家里玩电子产品，导致他们缺乏运动，这样也很容易让儿童肥胖。”孟凡良说。

“有的家长觉得孩子胖一点可爱，胖一点不容易生病。其实并不是这样，肥胖对孩子的危害很大。”孟凡良说，肥胖会造成孩子嗜睡，记忆力减退，学习能力下降，对外界刺激反应迟钝，影响孩子的智力发育。肥胖的孩子怕热、多汗，易疲劳，活动易心慌气短，因此懒于运动，身体素质较差。此外，肥胖的孩子容易产生自卑、抑郁心理。肥胖儿童如果不及时进行干预和治疗，大约60%的人成年后也会肥胖，也是高血脂症、原发性高血压等成年期高发疾病的危险因素。

所以，作为家长，从小就要让孩子养成良好饮食习惯，从小培养孩子定时进餐的习惯，从小学开始就应该保持正常的一日三餐，课间不要加餐，不

要让孩子吃零食，鼓励按时吃正餐。爱吃零食或不吃早餐的孩子，家长要特别注意，赶快帮助孩子改掉坏习惯。孩子不吃早餐，是造成肥胖原因之一。

增加孩子的体力活动，给孩子玩耍的时间和空间，幼童也不要关在室内，有条件就到户外活动，可带稍大的孩子一起晨练，放手让孩子去参加小朋友的群体游戏。从小培养劳动习惯，鼓励孩子做家务活，限制看电视的时间，培养多种娱乐活动兴趣，帮助孩子养成乐观情绪、良好的生活习惯和有规律的作息等。

拒绝滋补保健品，有些父母以为滋补保健品可以帮助孩子生长发育，然而，一些保健品不仅导致儿童肥胖，还会出现性早熟。

孟凡良还提醒家长，儿童减肥最忌急于求成，儿童减肥应该称为“体重控制”，即肥胖儿童在生长发育的过程中保持身高的正常增长，体重不增加或缓慢增加，逐渐使体重与身高相适应，而不是盲目地减去体重，否则会影响儿童的生长发育。

## 减肥不能丢了健康

“吃饱有劲好减肥。”别以为这是一句戏言！要减肥减重，还真得科学合理安排好膳食，不吃饭减肥不可取。

“只有科学减肥，才能既甩掉身上多余的脂肪和赘肉，又防止因过快减肥而引发脂肪肝。”孟凡良说，应放弃以节食、断食为方式的短期快速减肥法。对身体补给的突然断粮，犹如一脚刹车，对身体无益，对减肥也是弊大于利。

孟凡良指出，减肥是为了健康。“管住嘴迈开腿”作为减肥的主要方法，是基本正确的。因此，减肥时可把“管住嘴”变为“管理嘴”。即在饮食方面不宜提倡节食，而是提倡科学的膳食结构，偏素不纯素，减少高脂饮食，多吃粗粮、谷物等高纤维食物和脱脂牛奶、鱼虾等低脂食物。“迈开腿”也要因人而异，根据自己的情况，制订合理的运动计划。肥胖超标严重且本身就懒于运动的人，要加大运动量，而

本身就有运动习惯的人，可以适当增加运动量。

按照体重的总重量，半年内减重5%~10%为有效减重。如果每周减重超过1.6千克，就属于减肥过度。科学安排一日三餐也很重要，控制膳食热量总量，减少能量摄入，饮食每日减少500大卡~1000大卡热量。采用低糖低脂的平衡膳食，减少淀粉和含糖食物、饱和脂肪(动物脂肪和棕榈油等)、反式脂肪(油炸食品)的摄入，增加膳食纤维，如豆类、玉米、蔬菜和水果等摄入。

运动尤其是有氧运动也是减肥的一大利器。“运动可以加快新陈代谢，促进能量的消耗，避免机体能量过剩而转化为脂肪积聚，同时也可以使机体已积聚的脂肪得以分解，是最有效、最健康的减肥方法。”孟凡良说，运动宜循序渐进，避免疯狂运动对身体造成伤害。比如，每周进行四五次、每次半小时以上的运动，如骑自行车、游泳、快走、爬山等，累计时间150分钟~250分钟。每周进行两次阻抗运动，如举哑铃、俯卧撑等。

“减肥既是意志力的考验，也是智慧的考验，效果可能会因人而异。减肥要拒绝‘旁门左道’，这样才能减出健康的身体，而不是减了肥胖丢了健康。”孟凡良说道。

