

中心型肥胖比均匀肥风险更大

“四月不减肥，一年徒悲伤”，肥胖，在1997年，被世界卫生组织认为是一种体内脂肪过度蓄积以致威胁健康的慢性疾病。当体脂占体重的百分比异常高，并在某些局部过多沉积脂肪，而脂肪如果主要在腹壁和腹腔内蓄积过多时，容易增加患代谢综合征的风险，它也是代谢综合征最明显的特征——男性腰围超过90厘米，女性腰围超过80厘米时，“这种中心型肥胖比均匀型肥胖更危险”。专家称，大腹便便对代谢影响很大，是多种慢性疾病的最重要危险因素。

中国肥胖标准

BMI 23-25	轻度超重
BMI 24-27.9	超重
BMI ≥ 28	肥胖
BMI ≥ 30	严重肥胖

(数据来源:中国肥胖问题工作组)

BMI难准确表现脂肪组织分布情况

“世界卫生组织判定的肥胖标准是BMI (Body Mass Index, 体重指数, 用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字) 指数到30以上算是肥胖, 如果这样算, 中国的肥胖人口比例微乎其微, 但亚洲人和中国人应有自己的肥胖标准。”中日友好医院内分泌科主任李光伟表示。

“在具体运用中, 由于BMI公式高度依赖身高体重, 所以很难准确表现出人体脂肪组织和去脂体重分布情况, 肌肉发达的运动员或有水肿的病人肥胖程度常被高估, 而对肌肉组织减少较多的老人肥胖程度被低估。相等BMI值的女性体脂百分含量一般大于男性。这时就得需要具体进行人体成分分析了。”李光伟说。

“BMI指数没有那么高, 也不一定没有风险。研究证明, 腹部脂肪过多的人, 即便BMI指数正常, 也比周围脂肪过多, BMI指数较高但腰围较小对健康的危害更大。”李光伟举例说, BMI为21属于健康范围, 但如果此人仅仅腰围超标, 不太肥胖, 他患病风险, 和很胖的人, 但腰围较正常的人的风险相比, 更大。

体重指数、腰围界限值与相关疾病关系

分类	体重指数 (kg/m ²)	腰围 (cm)		
		男: <85 女: <80	男: 85-95 女: 80-90	男: ≥95 女: ≥90
体重过低	<18.5	…	…	…
体重正常	18.5-23.9	…	增加	高
超重	24.0-27.9	增加	高	极高
肥胖	≥28	高	极高	极高

(相关疾病指高血压, 糖尿病, 血脂异常等)

表格来自《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》

D03-D04版采写/新京报记者 潘波

用腰围估计腹部脂肪更实用

除去BMI指数, 腰围是临床上估计病人腹部脂肪是否过多的最简单的和实用的指标, 很多人肥胖是从肚子开始的, 腰围不仅可用于对肥胖者的最初评价, 在治疗过程中也是判断减重效果的良好指标。

从科学角度来说, 腰围(WC)是指腰部周径的长度, 目前公认腰围是衡量脂肪在腹部蓄积(即中心型肥胖)程度的最简单、实用的指标。“脂肪在身体内的分布, 尤其是腹部脂肪堆积的程度, 与肥胖相关性疾病有更强的关联。在BMI并不太高者, 腹部脂肪增加(腰围大于界值)似乎是独立的危险性预测因素。同时使用腰围和体重指数可以更好地估计与多种相关性疾病的联系。”李光伟说。

腰臀比也能指示脂肪区域性分布

另外, 腰围与臀围的比值(WHR)也可以指示脂肪的区域性分布, 测量你的腰围后, 再测量你的臀围(一定要是臀部最宽的部分)。最后, 用腰围除以你的臀围, 就得到了腰臀比例。健康的未育女性一般在0.67-0.80之间, WHR值男性≥0.9, 女性≥0.85可诊断为中心型肥胖。而WHR数值越大, 意味着腹部肥胖的问题越严重, 罹患相关疾病的风险也大, 但腰围与臀围的比值对腹部脂肪累积程度和对某些疾病危险度的估计并不比单独测量腰围更灵敏。



腹部脂肪堆积的程度, 与肥胖相关性疾病有更强的关联。

新京报记者 王远征 摄

腹部肥胖易发II型糖尿病和某些癌症

已有研究证明, 中心型肥胖症患者要比全身肥胖者具有更高的疾病危险, 当体重指数只有轻度升高而腰围较大者, 冠心病的患病率和死亡率就增加。男性腰围达到或超过85cm, 女性腰围达到或超过80cm, 其高血压患病率是腰围正常者的2.3

倍, 腹腔脂肪含量与胰岛素抵抗有更强的相关性, 中心型脂肪分布比全身型脂肪分布的人患糖尿病的危险性更大。而肝细胞内的甘油三酯含量也与腹部脂肪含量密切相关。体重超重、肥胖和腹部脂肪蓄积是II型糖尿病发病的重要危险因素。男性

和女性腰围分别为≥85cm和≥80cm时, 糖尿病的患病率分别为腰围正常者的2-2.5倍。腰围超标者高密度脂蛋白胆固醇降低的检出率为腰围正常者的1.8倍。腹部肥胖与高血压、II型糖尿病、心血管疾病和一些癌症的关系密切。

注意饮食的能量密度

李光伟提到我国著名的“大庆研究”, 证明在药物治疗和手术治疗外, 最常见的预防和改善腹部型肥胖的方式为控制饮食、加强锻炼。鼓励大家摄入低能量、低脂肪、适量蛋白质和碳水化合物, 富含微量元素和维生素的膳食。

根据《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》, 需要注意饮食的能量密度(能量密度系指一定体积的食物或膳食所产生的能量), 即选择体积较大而所含的能量相对低一些的食物, 因1克脂肪提供9千卡能量, 而1克蛋白质或1克碳水化合物只提供4千卡能量。1两煮鸡块要比1两炸鸡块的能量低得多。蔬菜和水果的体积大

而能量密度较低, 又富含人体必需的维生素和矿物质, 以蔬菜和水果替代部分其他食物能给人以饱腹感而不致摄入过多能量。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所杜松明博士说, 如果男性腰围大于85厘米(2尺5), 女性腰围大于80厘米(2尺4), 不管体重是否属于超重或肥胖, 就要注意培养自己健康的饮食行为和运动习惯。对于超重或肥胖的人, 饮食调整的原则是在控制总能量摄入的基础上平衡膳食。严格控制油脂和精制糖, 适量控制精白米面和肉类。建议超重或肥胖的人每天累计达到8千到1万步活动量。

专家提醒

每周减1公斤以上易现并发症

●北京体育大学运动医学博士、讲师汪黎明

单独控制饮食虽可降低总体重, 但肌肉等去脂体质也会丢失。单纯限制饮食使体重下降达到一定水平后, 体重下降的速度减慢或不再下降。如果要使体重维持在已降低的较低水平或使体重进一步降低, 需要摄入能量更低的膳食, 而极低能量膳食中的营养素往往不能满足需要, 对健康有损害。体重的频繁波动有害于健康。如果每周减1公斤以上体重, 容易出现并发症并容易反弹。

(下转D04版)