



到2035年,全球将有超过40亿人属于肥胖或超重 中国成人近半超重或肥胖 胖不胖,测测这两组数字

每年的5月11日,是世界防治肥胖日。目前,肥胖症已成为世界范围内最严重的公共卫生问题之一,世界肥胖协会最新发布的《2023年全球肥胖地图》显示,到2035年,全球将有超过40亿人属于肥胖或超重,占全球人口的51%。
今天,我们就一起来聊聊有关肥胖和减肥的事。

肥胖已成为严重的社会性健康问题

随着世界范围内肥胖人群的增多,肥胖已成为严重的社会性健康问题。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,中国成人中已经有超过一半的人存在超重或肥胖,成年居民(≥18岁)超重率为34.3%、肥胖率为16.4%。肥胖与健康的关系极为密切,肥胖会导致高血压、高血脂、糖尿病、痛风、高尿酸血症、脂肪肝等疾病。

中国医师协会外科医师分会委员张能维表示,“肥胖就是因为过度的脂肪积聚。脂肪是体内最大的一个分泌器官,它会分泌很多很多激素。当脂肪超过正常量的时候,分泌的激素是非常可怕的,最耳熟能详的就是胰岛素抵抗,它会让胰岛素的功能大大减弱,这就是糖尿病的来源。当然它还会分泌其他激素。男性发育会有问题,女性会有多囊卵巢、月经不调等问题,还有子宫内膜癌的发病概率都会增加。”

儿童肥胖发生率不断上升

数据显示,全球平均每五个成年人中,就至少有两人遭受着超重或肥胖的困扰。与此同时,儿童和青少年的超重肥胖问题也日趋严重,影响着下一代的健康成长。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国已有超过50%的成年人和20%的学龄儿童超重或肥胖,其中6岁以下的儿童占比达到10%,已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。专家指出,儿童青少年时期超重肥胖增长趋势如果得不到有效遏制,将极大影响我国年轻一代的健康水平。

张能维表示,“如果说儿童体重增加,肥胖的因素增加,那么他未来出现心血管相关疾病的概率要比后期再胖严重很多,所以说现在的儿童肥胖,对我们来说,比起成年人的肥胖,更应该值得关注、关切,而且应该提前干预。”

相关新闻

相比男生 女生更容易嫌自己胖

你为自己的身材而感到焦虑吗?澎湃新闻一项问卷调查中发现,973份有效回答中,只有一个人回答“完全不焦虑”。

我们根据受访者自行填写的身高、体重数据,折算出BMI指数,再与每位受访者的自我评价答案进行对比,中间有不少错位。

在统计数据中,一位身高162厘米、体重84斤的90后女生,无论是国家卫健委的评判标准,还是大众“体重不过百”的评判尺度,她都属于偏瘦的状态。但当我们询问“你认为在大多数人眼里,自己的身材是如何的?”的时候,她的自我评价是偏胖的。

这样的认知反差在身材匀称者身上尤为突出,将近四成的身材匀称者,觉得在别人眼中自己是微胖人士。

进一步观察男女对比,有47%身材匀称的女生自认为偏胖,而身材匀称的男性只有18%觉得自己还有点胖。

细究哪些部位最令人不满意,腰、腿、手臂是受访者自我评价里最困扰的部分。

当具体到不同身型的人群时,他们想要调整的身体部位就略有不同。偏瘦者更多对胸部、肩部感到不满,偏胖者则想要改变自己“虎背熊腰”的状态。

至于明明身材不胖也不瘦的人群,他们则对自己的手臂、腹部和大腿比较苛刻。

据澎湃新闻

管住嘴 迈开腿 科学瘦身 轻松减肥



主食不是“洪水猛兽” 真正要警惕的是精制碳水

- 1.许多人以“健康”或减肥为理由戒掉主食,但缺失碳水,可能会给身体带来一系列“副作用”。
- 2.我们每天至少要摄入100克的碳水化合物,大致相当于2拳头米饭。可以把一部分米饭、面条等换成杂粮、糙米、燕麦、红薯等。



催吐减肥

虽然可以很有效地让人瘦下来,但可能导致营养不良、电解质紊乱、伤害食道、牙齿变坏、脱发等。



过午不食

全天摄入的热量较低,时间久了会导致基础代谢下降。有的人半夜会饿得睡不着,进而饥不择食,更不利于减肥。



生酮饮食

长期的“低碳高脂”可能会导致口臭、脱发、疲劳、便秘、易怒、抑郁,甚至还会影响寿命,增加患肾结石和骨质疏松的风险。

阿特金斯减肥法

俗称“吃肉减肥法”,虽然前期瘦得快,但长期坚持下去,不仅会出现低碳水相关的副作用,还会增加患心脑血管疾病的风险。

服用奥利司他

奥利司他属于OTC减肥药物,但并非适合所有需要减肥的人。早期临床试验中,奥利司他有引发结肠癌和乳腺癌的风险。

A 胖不胖,自查两组数字

<p>腰围 预防腹式肥胖,警惕慢性疾病 建议男性 腰围不超过85cm,腰臀比不超过0.9</p> <p>建议女性 腰围不超过80cm 腰臀比不超过0.8</p>	<p>身体质量指数(BMI) BMI = 体重(kg) ÷ 身高(m)² 18岁及以上成年人BMI指数</p> <table border="1"> <tr> <td>BMI > 28.0</td> <td>肥胖</td> </tr> <tr> <td>24 ≤ BMI < 28.0</td> <td>超重</td> </tr> <tr> <td>18.5 ≤ BMI < 24.0</td> <td>体重正常</td> </tr> <tr> <td>BMI < 18.5</td> <td>体重过低</td> </tr> </table>	BMI > 28.0	肥胖	24 ≤ BMI < 28.0	超重	18.5 ≤ BMI < 24.0	体重正常	BMI < 18.5	体重过低
BMI > 28.0	肥胖								
24 ≤ BMI < 28.0	超重								
18.5 ≤ BMI < 24.0	体重正常								
BMI < 18.5	体重过低								

B 科学饮食才能边吃边瘦

长期这样吃,反而会变胖

- 1.吃太多动太少 正常体重的人,如果长期摄入大于消耗,就会能量过剩。
- 2.营养摄入不均 摄入碳水化合物和脂肪较多,果蔬、粗粮摄入不足,缺少燃烧脂肪的原料(维生素B1、B2等)。
- 3.吃太快 有研究表明,与吃饭速度正常的人相比,吃饭快的人发胖风险高约4倍。

吃很少,为什么还是减肥失败?

如果长时间摄入热量极少,你的身体会认为你进入了“饥荒”状态,身体的各个器官会把更多热量储存起来应对“饥荒”。所以,节食减肥到了后期,即使吃了一点点,体重也可能无法降低。

C 科学减肥,应该怎么吃?

这五类营养物质是脂肪的“燃料” 减肥必不可少

必要的糖类 优质蛋白质 B族维生素
维生素C 矿物质

有人只吃水煮菜,摄入的营养物质不充足,不仅不会瘦,还会营养不良,肝脏没有足够的载脂蛋白把脂肪转运出去,反而可能导致脂肪肝。

这些东西不要吃或少吃

油炸食物、含糖饮料、高盐食物
这些东西要记得吃
早餐、清淡的晚餐、多喝水

D 这五种极端减肥方法千万别试

E 世卫组织推荐的成人每日运动量

有氧运动

每周至少进行150至300分钟的中等有氧活动,或者75至150分钟的剧烈强度有氧活动,或者一星期内的等量组合。

力量训练

每周至少2天进行中等或更高层次的肌肉强化运动,涉及所有主要肌群。

升级版建议

每周至少进行300分钟的中等有氧活动,或者150分钟的剧烈强度有氧活动,或者一星期内的等量组合。

据央视新闻客户端

