

视点
事件

从“跟风瘦”到“健康瘦” 院士教你科学管理体重

5·11世界防治肥胖日,中国工程院院士、上海市第六人民医院内分泌代谢科主任医师贾伟平教授做客《全民健康大讲堂》,用一个小时的时间,把“减肥这件事”讲透。围绕大众关心的减肥与健康问题,带来硬核医学科普,拆解网红减肥误区,给出分人群、分年龄的科学减重方案。

肥胖不是丑,是病

随着生活水平提升,外卖、快餐触手可及,能量摄入变得便捷;而快节奏工作、高压生活让人们运动时间大幅减少,“吃得多,动得少”成为常态,多余能量转化为脂肪堆积体内,肥胖问题随之而来。在贾伟平看来,肥胖绝非简单的“体重超标”,而是诱发多种疾病的核心危险因素。

糖尿病是与肥胖关联最密切的疾病之一。数据显示,近10年来我国糖尿病患者数量快速增长,肥胖人群患2型糖尿病的风险比普通人高出3至4倍。对于年轻人而言,超重肥胖更是糖尿病的重要诱因,即便没有家族病史,长期肥胖也会大幅提升患病概率。除此之外,大众熟知的脂肪肝,与肥胖堪称“孪生疾病”。

肥胖带来的健康危害,远不止代谢层面。很多年轻人深受打呼噜困扰,医学上称为睡眠呼吸暂停综合征,这正是肥胖的典型并发症。夜间睡眠时,肥胖者呼吸道受脂肪压迫,易出现缺氧问题,不仅降低睡眠质量,还会损伤大脑健康,导致白天精神萎靡、工作效率下降。

更值得警惕的是,肥胖还会损伤人体重要器官,引发不可逆的伤害。贾伟平特别提到,糖尿病视网膜病变是成年人致盲的重要原因之一,而肥胖、血糖失控是主要诱因。与白内障可通过手术恢复视力不同,糖尿病引发的视网膜病变一旦发展到失明阶段,目前无法逆转;同时,约三分之一的糖尿病患者会出现肾脏功能损伤,肥胖、血糖、血脂、血压控制不佳,都会加速肾脏病变进程。此外,肥胖人群甘油三酯易严重超标,过高的甘油三酯会诱发重症胰腺炎,直接威胁生命安全。

“肥胖是万病之源,想要防控慢性病,必须从源头解决肥胖问题。”贾伟平强调,科学减重不是一时兴起的跟风行为,而是守护健康的长期必修课。

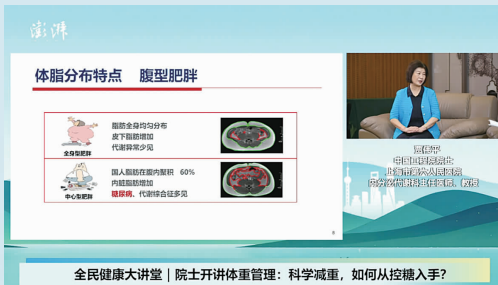
减肥别再只看体重,减肚子是关键

减肥先看体重,瘦了就是成功?贾伟平院士指出,这是大众最常见的认知误区。相比于体重数字,脂肪分布位置才是决定健康风险的关键,而中国人的肥胖有独特特征,不能照搬西方标准。

贾伟平院士介绍,判断肥胖不能只看体重指数(BMI),更要关注腰围,这两个指标结合,才能精准判断健康风险。

体重指数BMI,是国际通用的体重评估标准。按照我国标准,BMI在24至27.9之间为超重,≥28为肥胖。

腹型肥胖也就是大家常说的“大肚子、细腿”,我国判断标准为男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,这类肥胖人群在我国占比高达27%至30%。贾伟平院士解释,腹型肥胖者的脂肪堆积在腹腔内部,会分泌大量有害炎症因子,损伤代谢功



能,相比四肢肥胖的人群,更容易患上糖尿病、脂肪肝、动脉粥样硬化,健康风险成倍增加。

“5月11日,谐音‘我要腰’,正是提醒大家关注腰围,关注腹型肥胖。”贾伟平院士表示,减重的核心不是盲目降低体重数字,而是减少腹部脂肪,尤其是腹型肥胖人群,是科学减重的重点关注对象。

同时,减重也并非“越瘦越好”,脂肪并非全是“坏东西”。贾伟平院士解释,人体脂肪分为皮下脂肪和内脏脂肪,四肢部位的皮下脂肪能分泌有益代谢的因子,对身体有一定保护作用,而内脏脂肪增加才是健康杀手。盲目减重导致体重过低,会引发肌少症、免疫力下降以及营养缺乏等问题,反而提升死亡风险。

基于这一特点,贾伟平提出“一严二适三宽松”的分龄减重原则,贴合不同年龄段人群的身体特点,让减重更科学、更安全。

18岁至45岁的年轻人群,是减重管控最严格的阶段。这一人群精力充沛,是社会和家庭的中坚力量,但压力大、作息不规律、饮食不健康,易引发早期肥胖。贾伟平特别提醒,儿童青少年肥胖、巨大儿(出生体重≥4公斤),未来患糖尿病和中年肥胖的概率大幅提升,必须从小做好体重管控。针对儿童青少年,贾伟平团队研发了VR运动技术,通过虚拟足球场、乒乓球台激发运动兴趣,临床研究显示,坚持8周VR运动,孩子体重可下降5公斤,同时饮食习惯、学习状态都会得到改善。

45岁至65岁的中年人群,减重以适宜管控为主。这一阶段人群代谢能力下降,且多伴随基础疾病,无需追求极致纤瘦,重点在于维持体重稳定,调整饮食结构,保持适度运动,避免脂肪快速堆积。

65岁以上的老年人群,减重遵循宽松原则。贾伟平院士表示,70岁以上老年人BMI维持在25至26较为适宜,这一范围的人群死亡风险最低。老年人过度减重易引发肌少症,导致摔倒、骨折,降低生活质量、缩短寿命,相比体重数字,保证营养摄入、维持良好胃口更为重要。

告别减肥误区,科学减重三步走

液断、16+8轻断食、生酮饮食……面对五花八门的网红减肥法,大众该如何选择?贾伟平明确表示,网红减肥法仅适用于阶段性减重,绝非长期健康的生活方式,盲目跟风只会损伤代谢、得不偿失。

生酮饮食以严格控制碳水化合物为核心,短期内确实能快速减重,但碳水化合物是人体能量的主要来源,在我国平衡饮食中占比50%至60%,长期断绝碳水会引发乏力、低血糖、代谢紊乱等问题。16+8轻断食、液断等方法,核心是减少进食时间、控制能量摄入,适合短期调整,但长期严格断食会损伤肠胃功能,尤其对年轻人、上班族不友好。

科学饮食,首先要调整碳水结构。少吃精米白面,多吃五谷杂粮、豆类、燕麦等富含抗性淀粉的食物,这类碳水吸收速度慢,不会快速升高血糖,还能滋养肠道菌群,助力代谢健康。其次要遵循国家“三减”原则,即减糖、减油、减盐:每日食用油摄入量控制在30克以下,游离糖摄入量不超过15克,盐的摄入在5克以下。一瓶普通可乐含糖量约50克,远超每日推荐量,应尽量少喝含糖饮料、少吃甜点。

运动是科学减重的另一核心,贾伟平建议,无需追求高强度运动,关键是建立运动兴趣、长期坚持。运动不仅能消耗脂肪,还能调节大脑奖赏环路,让人自然远离高油高糖食物,从根源上改变不良饮食习惯。

对于过度肥胖人群,可借助医疗手段干预,但严禁自行用药。贾伟平院士表示,BMI≥30的过度肥胖者,或伴随糖尿病、严重心血管疾病、睡眠呼吸暂停综合征的人群,可在专科医生指导下使用减重药物,极重度肥胖者可采用代谢手术治疗。同时,要注意有些减重药物可能在减重的同时流失肌肉,老年人应用需格外谨慎。建议所有药物使用都必须遵循医嘱,切勿盲目跟风。

除了减重方法,慢性病筛查与管理同样关键。贾伟平提醒,50%的糖尿病、高血压患者无明显症状,需通过定期体检早发现、早干预。健康人群每年进行一次体检,重点关注空腹血糖、血脂、腰围、BMI等指标;通常糖尿病患者需根据血糖控制情况,每3至12个月筛查一次,但当出现视力模糊、小便异常、皮肤感染以及血糖急剧升高等情况时,要及时就医检查。(来源:澎湃新闻)