

湖南四成男性体重超重！你入围了吗

危害：九成肥胖者存在并发症 专家：多个指标判定体型是否健康



肥胖已经困扰越来越多的中国人。近日,《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》报告发表于学术期刊Diabetes, Obesity and Metabolism(IF:5.8),绘制出了一幅数字版的“中国肥胖地图”,按照我国超重和肥胖的BMI(身体质量指数)分类标准,1580万成年受试者中超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。

湖南省肥胖人群数据如何?造成肥胖是否有地域特点?怎样保持健康体型?8月21日,三湘都市报记者采访相关专家,了解关于“肥胖”那些事。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 实习生 刘冰柔 张春艳 通讯员 文娜

数据：湖南40.6%男性超重

《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》报告数据显示,从肥胖的“性别差异”来看,超重和肥胖在男性中比女性更普遍,超重男性占比41.1%,女性占比 27.7%;肥胖男性占比18.2%,女性占比9.4%。

从肥胖的“年龄差异”来看,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。

根据数据报告,北方地区超重比例高于南方,超重比例前三名是内蒙古、山东、河北,超重比例倒数三名是广东、海南、江西。

湖南数据也非常惊人,总体超重率为32.8%,男性达40.6%,女性为24.8%。肥胖比例为11%,其中男性为15.6%,女性为6.4%。

肥胖为何存在地域特征?中南大学湘雅医院内分泌科教授、大内科主任、湖南省肥胖及其代谢并发症工程研究中心主任、湖南省预防医学会肥胖防治专业委员会主任委员吴静教授介绍,根据研究,我国肥胖人群确实呈现北高南低的趋势。

湖南人的饮食格言是“油多不坏菜”,饮食重油重盐是湖南人肥胖的因素之一。饮食中重油重盐,摄入过多的热量,会导致肥胖症的发生。长期摄入高油高盐饮食,会增加体重和腰围,从而导致肥胖症的发生。

危害：九成肥胖者存在并发症

报告还揭示出一个非常严峻的问题：我国肥胖人群中,并发症问题已经日益突出。整体人群中,最常见的肥胖相关并发症是脂肪肝(34.9%)、糖尿病前期(27.6%)、血脂异常(24.9%)和高血压(17.6%)。与健康体重参与者相比,超重/肥胖参与者的并发症患病率明显更高(趋势 $P < 0.001$)。

吴静教授分析,肥胖的并发症危害主要可以分为三大类,最常见的是代谢紊乱,主要是肥胖可以导致高胰岛素血症,造成胰岛素抵抗,然后出现高血脂、高血压、高血糖及高尿酸等代谢性疾病。肥胖也被称为是代谢性疾病的“发动机”。其次,肥胖还会引起身体“机械应力性”的损伤。例如肥胖引起关节疼

痛、慢性腰背痛、睡眠呼吸暂停综合症等。最后,肥胖会引起精神方面的问题,肥胖导致焦虑、抑郁等疾病的发生率增加。

如何保持健康的体型?吴静教授分析,首先要控制能量摄入,要在营养师的帮助下根据体重制定每日摄入的能量。其次,要合理的膳食,要适当限制碳水化合物的摄入,占总能量的40%—50%为谷类应多选择粗粮,如玉米面、荞麦面、燕麦等。蛋白质占总能量的20%—30%为宜,可以考虑低能量又有饱腹感的食物。脂肪摄入量宜占总能量的25%—30%,尽量不食动物脂肪或含脂肪比较高的肉类制品。此外,要保证膳食纤维的供给,多选择含维生素、纤维素多的蔬果。

不仅仅要控制饮食,运动也非常重要,以有氧运动为主,每周5次左右,每次30—50分钟,包括慢跑、散步、游泳、骑自行车等。运动治疗不能急于求成,应循序渐进,长期坚持。

检测：多个指标判定体型是否健康

体重不是特别重,就是健康达标吗?湖南省职业病防治院内一科主任医师曾妍介绍,判断健康体型有几个指标,不是仅仅看体重的数字。

第一个指标是看体重和身高的一个比值,称为身体质量指数(BMI),简称体质指数。计算公式为:体重除以身高的二次方(体重单位:千克;身高单位:米)。体质指数一般是18.5—23.9之间称为正常,24—27之间就是超重,如果大于28就称为肥胖了。

第二个指标就是腰围,如果女性腰围大于85厘米,男性腰围大于90厘米,就称为中心性肥胖。对于健康的体型来说,女性腰围一般是小于80厘米,男性小于85厘米。

第三个指标就是体重本身,有理想体重,还有标准体重。理想体重的范围会稍微大一点,男性一般是身高(按厘米算)减去105,女性则是身高减去110即为理想体重。一般超过10%左右称为超重,超过20%以上为肥胖。

第四是腰臀比,即腰围除以臀围的比值。如果男性的比值大于0.9,女性大于0.85,就称为肥胖。对于理想体重而言,女性一般是低于0.75,男性低于0.8,为理想体重。



今年24岁的长沙小伙子小虎(化名)体重达到300斤,在湖南省第二人民医院微创外科接受代谢减重手术,4天减重20斤。

通讯员 供图

链接

为何男性更容易发胖

男性更容易肥胖有几方面的原因,通常与生活或工作中所受压力和情绪有关。

一是长期过高压力和不良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(即公众通常所指的激素)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。



消防隐患曝光

郴州临武：一酒馆存重大火患被查封并处罚

近日,郴州临武县消防救援大队在进行自建房大排查大整治时,发现临武县胡公子小酒馆存在重大火灾隐患被查封并处罚。

大队监督人员在检查中发现该单位存在:未按国家工程建设消防技术标准的规定设置火灾自动报警系统,未按国家工程建设消防技术标准的规定设置排烟设施等隐患问题。根据《重大火灾隐患判定方法》规定,大队综合判定该场所存在的火灾隐患属于重大火灾隐患,大队依法下发《重大火灾隐患整改通知书》,并提请

县人民政府对该单位重大火灾隐患实行挂牌督办。同时,依法对该单位进行临时查封,并处罚款人民币5500元的行政处罚。

目前,该单位正在积极整改中。下一步,大队将进一步加大执法力度,强化监管力度,督促该单位在规定时间内将隐患整改完毕。

郴州临武：一网吧存在重大火灾隐患被处罚

近日,郴州临武县消防救援大队在开展消防安全重大风险隐患专项排查整治时,发现临武县鸿鑫网络

有限责任公司相约网吧因存在重大火灾隐患被立案处罚。

大队监督人员在检查中发现,该单位未按国家工程建设消防技术标准的规定设置火灾自动报警系统,根据《重大火灾隐患判定方法》,该单位存在的问题已构成重大火灾隐患,大队依法下发《重大火灾隐患整改通知书》,并提请县人民政府对网吧重大火灾隐患实行挂牌督办。同时,依法对临武县鸿鑫网络有限责任公司相约网吧处罚款人民币5500元的行政处罚。

目前,该单位正在积极整改中,单位负责人表示将严格按照要求积极整改,力争早日消除重大火灾隐患。