

聚焦“体重管理年”

不仅让你更好看，还要让你更健康

——区中医医院专家为科学减重支招

这份减肥指南请收好

什么样的胖才是真的超重肥胖？

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

- BMI=体重(kg)/身高(m)²
- 我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间
- BMI在24至28之间被定义为超重
- 达到或超过28就是肥胖。其中，又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

科学减肥，这4件事要记牢

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议，三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

- **定时定量规律进餐**
要做到重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食，建议在17:00~19:00进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。
- **少吃零食，少喝饮料**
不论在家还是在外就餐，都应力求做到饮食有节制、科学搭配，不暴饮暴食，控制随意进食零食、喝饮料，避免夜宵。
- **进餐宜细嚼慢咽**
摄入同样的食物，细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进餐速度，可以增加饱腹感，降低饥饿感。
- **适当改变进餐顺序**
按照“蔬菜-肉类-主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

除了吃，减肥还有这些小窍门

- **睡觉**
经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间。
- **运动**
身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因，肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主、抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动，每周5~7天，至少隔天运动1次；抗阻运动每周2~3天，隔天1次，每次10~20分钟，每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。
- **少坐**
每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内，长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3到5分钟。

制图/吴燕妮



□本报记者 龚鹏

如今，随着生活节奏的加快，加班、熬夜、饮食不规律成为部分人的生活常态，也导致了肥胖症的出现。今年全国两会期间，“体重管理”成为了备受关注的热词。

那么，肥胖会引发哪些疾病？应当如何科学减重？就这些问题，记者近日采访了西海岸新区中医医院内分泌科主任张有涛，请她来为我们“管理体重”支招。

肥胖可引发多种慢性并发症

“肥胖乃百病之源，可以引发多种慢性并发症。据世界卫生组织数据显示，全球每年因超重或肥胖导致的死亡人数高达数百万。”张有涛说，肥胖与心血管疾病紧密关联，高血压、冠心病、心肌梗死等病症在肥胖人群中发病率显著偏高。过多的脂肪堆积使血管壁增厚、弹性下降，心脏负担加重，长期处于超负荷运转状态，最终引发心脏疾病，威胁生命安全。

“肥胖与糖尿病密切相关，约80%的二型糖尿病患者伴有超重或肥胖问题。”张有涛说，肥胖会导致身体对胰岛素的反应减弱，从而导致胰岛素无法有效转运葡萄糖，引起血糖升高，同时肥胖会导致脂肪细胞的炎症反应，进而释放一系列的细胞因子，干扰胰岛素信号通路，导致胰岛素抵抗，使血糖无法正常代谢，血糖水平升高，引发糖尿病，带来一系列并发症风险，严重影响生活质量。肥胖还会对骨骼关节造成巨大压力，尤其是膝关节、髋关节等承重关节。“肥胖会导致关节磨损加速，引起疼痛、肿胀等不适症状，增加患骨关节炎的几率。”张有涛提醒道。

需要特别注意的是，肥胖会导致癌症的发生率增高。据张有涛介绍，脂肪组织会参与人体的炎症反应、脂肪因子相关的信号通路、免疫抑制、激素代谢调控等相关方面，可能会促进癌细胞生长。“例如，肥胖女性患乳腺癌、子宫内膜癌风险增加，肥胖男性则更易患前列腺癌、结肠癌等。”张有涛说，除了损害身体健康，肥胖还会对心理健康和社会生活产生负面影响，甚至导致抑郁、焦虑等心理问题，使人陷入心理困境，形成恶性循环，进一步加重肥胖问题。

多因素交织带来健康挑战

在张有涛看来，肥胖的成因复杂多样，是遗传、环境和生活方式等多种因素共同作用的结果。

“遗传因素在肥胖的发生中起着重要作用。”张有涛说，研究发现，某些基因变异会影响个体的能量代谢、脂肪储存和食欲调节，使部分人更容易积累脂肪，形成肥胖体质，但这并非不可改变的，后天努力仍可有效控制体重。

另外，张有涛认为环境因素是肥胖的关键“推手”。她表示：“随着城市化进程的加快，高热量食物如奶茶、炸鸡、汉堡等更容易被获取，同时便利的交通出行减少了人们的运动量，这些因素共同导致了肥胖率的上升。同时，以办公室为中心的现代工作方式让人们长时间久坐不动，缺乏运动，也是导致肥胖的重要原因之一。”

此外，张有涛提醒，心理因素也会导致肥胖。压力、焦虑、抑郁等情绪会引发情绪

性进食，个体通过暴饮暴食来缓解不良情绪，摄入大量高热量食物，且常在夜间进食，身体活动减少，热量更易转化为脂肪储存。

科学减重从管住嘴开始

“科学减重是应对肥胖的有效途径。”张有涛说，“通过合理饮食、适量运动、行为改变和必要时的药物治疗等综合手段，可实现长期稳定的体重控制，从而改善健康状况，提升生活质量。”

“饮食控制是科学减重的基石，应遵循均衡饮食原则，保证营养全面摄入，同时控制热量摄入。”张有涛说，建议肥胖患者增加蔬菜、优质蛋白质(如鱼类、鸡蛋、红肉、豆类)、全谷物等食物的摄入比例，减少高糖、高脂肪、高盐加工食品的摄入。同时，采用少食多餐方式，避免过度饥饿或暴饮暴食，培养良好的饮食习惯，要细嚼慢咽，享受食物，避免分心进食。另外，运动锻炼是科学减重不可或缺的环节，能有效提高基础代谢率，促进脂肪燃烧，增强心肺功能。“建议大家根据自身情况，每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，也可结合力量训练，如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，增加肌肉量，提高身体代谢水平。”张有涛说，需要注意的是，运动应循序渐进，根据自身情况选择适合自己的运动方式和强度，避免过度运动导致身体损伤。

不仅如此，行为改变对科学减重也至关重要。张有涛认为，减重需培养健康的生活习惯，规律作息，保证充足睡眠，避免熬夜，建立良好饮食和运动行为模式，监测体重变化，了解自身行为习惯，发现问题时及时调整。同时，还要学会管理压力，避免情绪性进食，可通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力，保持良好心态。此外，心理调适在科学减重中也能发挥关键作用。“肥胖者常因体重问题产生心理负担，需正确认识自己，树立健康审美观，将减重目标聚焦于健康而非单纯外貌改变，增强自信心。必要时寻求心理咨询或加入减重支持小组，与他人交流经验，获得情感支持和鼓励，保持积极心态以应对减重过程中的困难和挑战。”张有涛说道。

值得注意的是，在科学减重过程中，要警惕一些常见误区。张有涛认为，对于肥胖这样一种慢性代谢性疾病，在选对方法的同时，还要警惕反弹风险。“过度节食虽可快速减重，但易导致营养不良、基础代谢率下降，使身体进入‘饥饿模式’，一旦恢复正常饮食，体重易反弹，形成‘溜溜球效应’，损害健康。”张有涛提醒。另外，单一运动方式效果有限，应多样化运动，全面锻炼身体各部位。最后，快速减重方法多存在健康风险，科学减重应注重长期稳定，每周减掉初始体重的1%为宜，循序渐进，持之以恒。

