

别人不胖就你胖是怎么回事?

7大“致胖因素”你占了几个

“夏天夏天悄悄到来胖的只有你,你闺蜜、你闺蜜瘦得像林黛玉……”听到这首歌,宅家少动却少吃吃的你扎心了没?再告诉你个更扎心的消息,除了带来“三高”、慢病外,国外有研究者提出,肥胖甚至是新冠肺炎病情加重的危险因素之一。别人不胖就你胖是怎么回事?北京市疾控中心慢性病防治所和健康教育所的专家帮你找找原因。



肥胖可能让新冠肺炎病情加重

北京市疾控中心慢性病防治所专家介绍,肥胖常常和血脂异常、脂肪肝、高血压、冠心病、糖耐量异常或糖尿病等疾病同时发生,还可伴随或并发睡眠中阻塞性呼吸暂停、胆囊疾病、高尿酸血症和痛风、骨关节病、静脉曲张、生育功能受损以及某些癌症等疾病。肥胖可能是这些健康问题的诱因和危险因素,也可能与这些疾病有共同的发病基础。

而国外有研究者提出,肥胖甚至是新冠肺炎病情加重的危险因素之一,特别在年轻患者中更是如此。美国和法国的数据显示,在新冠肺炎患者中,肥胖与更高的入院和重症可能性有关。

别人不胖就你胖?原因在这里

北京市健康教育所的专家介绍,其实人类的肥胖有70%要归结于遗传因素,不过只有在精神、

饮食、环境等因素的共同促进下,肥胖才会悄然发生。为啥别人不胖就你胖?看看下面7个“致胖因素”,你占了几个。

遗传因素

父母双方如果体重正常的话,子女发生肥胖的概率只是8%~10%;双亲中一方肥胖,子女肥胖的概率是50%;而双亲都肥胖的话,子女发生肥胖的概率就到了80%。

精神因素

人体下丘脑内有两个分别管饥饿和饱食的中枢。研究发现,过度的精神刺激或是神经兴奋、疾病等因素,都可以让这两个中枢的功能紊乱,导致肥胖的发生。

内分泌因素

很多因素会促进胰岛素的作用不足或分泌过多,导致脂肪合成增加,导致肥胖。

饮食因素

首先,过食性肥胖是肥胖的主要类型,摄入的能量超过需求后就转化为脂肪储存起来,从而导致肥胖;第二是喜欢吃甜食。

研究人员发现,随着食糖量的增加,体重超标的人的比例和糖尿病患者的比例会逐步上升;第三是进餐次数。研究发现,吃两次饭比吃三次饭的人发生肥胖、糖代谢异常、脂代谢异常、患心血管疾病的概率明显增加。适当地限制主食,将水果放到加餐里,这样会有利于能量的平衡,有利于胰岛素起效和代谢的进行。

运动不足

由于城市化进程的推进,以车代步,导致越来越多的人活动少。比如,宅在家里,坐在椅子上,没有参加有效的户外运动,这无疑使能量消耗减少,促进了胰岛素抵抗、受体抵抗的形成,导致能量代谢障碍。

缺觉和生物钟紊乱

研究发现,睡眠不足7小时的孩子肥胖率会明显增加。此外,昼夜节律也会影响人体的能量代谢和糖代谢。

不良生活习惯

尽管吸烟对体重的影响不大,但是吸烟会导致严重的胰岛素抵抗,促使如糖尿病、高血压和

心脑血管疾病的发生。而饮酒,特别是在饮酒的同时吃大量的高脂类食物,也会导致肥胖。

别求快 每周甩肉一斤为宜

慢性病防治所专家介绍,肥胖开始于脂肪积聚,而脂肪积聚的原因是摄入的能量超过了消耗的能量。这也给了我们对抗肥胖的两个途径:减少热量摄入和增加热量消耗。简单说,就是“少吃多动”。

来自世界卫生组织的“甩肉”建议是:限制来自脂肪和糖的能量摄入;增加水果、蔬菜以及豆类、全谷物及坚果的食用量;定期进行身体活动(儿童每天60分钟,成人每周150分钟)。

此外,减重,不可急于求成。减重的速度不宜过快,减重目标不宜定得过高。在低能量膳食和适量增加运动的情况下,每周减重0.5公斤是健康减重的理想速度,一年之内比原有体重减少5%~10%会对健康有益。而且,要避免为追求“骨

感美”而“减肥”,应将体重指数维持在正常水平(18.5~23.9kg/m²)。

早餐前 晨起空腹测体重比较好

吃完饭过秤、喝杯水过秤,甚至上厕所也要马上称下自己“瘦”几两,说的是不是你?其实,测量体重并非越频繁越好,每周测量一次体重是比较理想的。慢性病防治所的专家介绍,体重在一周内有所波动,这属于正常现象。适当将测量体重的频率维持在每周一次,综合评估一个小周期的减重成果是相对准确的。

此外,测量体重应选择固定的时段。每次测量体重应选择在同一时段,身着相同的衣服,在相同的环境,并且身体健康状况没有很大差异时进行。如清晨起床后,早餐前空腹时是一个比较好的测量时段,这时受进食的影响较小,并且身体经过一夜的体整状况相对稳定。

(综合)

水边散步更有益心理健康

西班牙一项研究显示,在水边散步比在城市街道散步更有益于心理健康。

西班牙巴塞罗那全球健康研究所评估59名健康成年人在海边、街道散步及室内休息场所体验的心情和幸福感,得出上述结论。研究人员要求他们第一周内

每天花20分钟在巴塞罗那海边散步,第二周每天花同样时间在城市街道散步,第三周每天花同样时间在室内休息。研究人员除了在研究对象散步或休息之前、过程中及之后测量他们的血压、心率,还经由调查问卷评估他们的心情和幸福感。

研究人员在最新一期美国《环境研究》季刊发表报告说,他们发现,与在城市街道散步或在室内休息相比,研究对象在蓝色空间散步后心情和幸福感出现“快速、显著改善”。这次研究中,研究对象在海边散步后,自述心情、活力和心理健康状况都有所

改善。另外,在海边和城市街道散步过程中和之后,研究对象交感神经系统活动增加。

研究中,蓝色空间指海边、湖岸边或喷泉附近的区域。

不过,这次研究结果并未显示在海边散步和在城市街道散步给心脏健康带来的影响差异。研

究报告主要作者克里斯蒂娜·贝尔特说,这项研究评估在蓝色空间短时散步的“即时效应”,“持续、长期待在蓝色空间内可能会对心脏健康产生积极影响”,但这次研究没能涉及相关内容。

(综合)