

越忙咋越肥? 男性更需减重,但减重者女性居多

减重门诊中,30-40岁的白领很多是过劳肥



玻璃胃、污染肺、憋尿肾、屏幕脸、加班眼、鼠标手、短信指、电脑椎、MP3耳、路怒心、过劳肥……人们为各种“城市病”起了生动又辛酸的名字,生活在光鲜亮丽的城市,享受着现代化带来的各种便利,我们却付出了健康的代价。但其实,不少问题,如果我们改变下生活习惯,可以改善甚至避免。

关注“城市病”,我们先来关注过劳肥。中国青年报社会调查中心公布的一项调查显示,由于压力大、工作累,越来越多的职场人士体重飙升,这种现场被称为过劳肥。中国城市健康状况大调查组委会首席统计专家于世北教授在接受媒体采访时也表示,肥胖已经成为职场人士健康的第一杀手。从某种程度上,过劳肥的危害并不亚于过劳死,因为它涉及的人群广泛,带来的健康隐患多,会加重医疗和社会负担。

文/现代快报记者 李鑫芳

过劳肥有多少人“中枪”

减重门诊中,很多白领是过劳肥

“来这里减重的,从十几岁的小孩到六十多岁的老人都有,但主要还是30-40岁的职场人士,大概占80%,而这群人里很多都是过劳肥。”南京明基医院国际医疗中心营养咨询室主任周彤说,老人来减重,多半是有其他疾病,减重可以帮他们改善原有疾病,而不少职场人士是体检发现异常后才知道需要减重了。“过来减重的以女性居多,因为她们对身材的变化更为敏感。但欧洲有研究发现,对男性来说,肥胖与寿命的关系更密切。”记者又咨询了3家医院的减重门诊,工作人员说,没有做过具体的统计,但从门诊来看,单纯性肥胖的就诊者,以职场人士居多,而且不少人的肥胖确实是累出来的。

体重正常脂肪却超标,隐形肥胖的不少

体重骤升,身体像气球一样膨胀,这是人们印象中的过劳肥。但其实,还有一部分肥胖者,体重并没有大变化,但脂肪已经超标了。南京医科大学的一位专家解释,人体体重主要由水、肌肉、脂肪和矿物质组成,判断一个人肥胖的标准是脂肪是否超标,而不是体重。所以,做完人体成分测试,有人发现,自己的体重明明处于正常范围,却还被告知需要减肥。“这属于隐形肥胖,在女性身上特别明显。因为吃得少不见得就吃得对。吃得少还会带来一个问题,基础代谢偏低。基础代谢太低反而不利于减肥。因为能量摄入太少,身体会误认为你在挨饿,用来维持呼吸、心跳等的基础代谢便会自动降低,这反而会影响身体功能的正常运转。”

越忙为啥越肥

睡眠不足“瘦素”减少,吃饭不规律脂肪易囤积

“总结过劳肥,原因有四点,睡眠不足,运动不够,饮食不规律,以及精神压力过大。”江苏省中西医结合医院临床营养科主任陈杰说,虽然这都是老生常谈的问题,但对职场人士来说,要严格做起来还真没那么容易。

常理中,睡眠不好,人应该很憔悴,然后变得消瘦。“事实是,当睡眠不足时,人体脂肪组织产生的控制食欲的‘瘦素’会减少,而另一种促进食欲的激素却会上升。”陈杰说,饮食不规律,饥一顿饱一顿的饮食模式最易导致脂肪储备

的上升,因为身体不知道什么时候才有能量供应,所以它会进入一种节省能量的状态,而且急着把吃的东西赶快存起来。这样的结果便是吃一点东西就容易形成脂肪,然后因为能量大部分储存,血糖下降,人体很快感觉饥饿,食欲再次高涨。还有一个问题需要关注,就是不少肥胖者都存在胰岛素抵抗的情况,而胰岛素抵抗反过来又会加重代谢障碍,促进肥胖的发展,这就形成了一个恶性循环。

此外,精神压力大也容易让人发胖。这是美国的科研人员针对一千多名成年男女进行了长达9年的跟踪调查,得出的结论。调查显示,与几乎没有精神压力的人相比,那些时常感到精神压力大的人更容易身体发胖或患肥胖症。研究人员解释说,精神压力与肥胖症之所以存在着联系,是因为人们一旦感到精神压力大,就会打破原有的生活规律,同时也会采取一些容易导致身体发胖的行为,如减少运动、吃更多不健康食品等。

肥胖与否哪些指标说了算

BMI判断胖瘦有缺陷,关注一下腰臀比

在常规体检以及自我监测中,体重指数(BMI)常被用来判断一个人的胖瘦。 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$ 。但对于这个指数的可靠性,近些年不断有人提出质疑。英国科学家认为,BMI在设计上存在缺陷,依此判断胖瘦可能会对某些人群产生误导。“BMI并没有计算出肌肉和脂肪的含量与比例,难免有失偏颇。有的人看起来很瘦,BMI也正常,但体检中却发现高血压高血脂,再做进一步检查发现脂肪是超标的。而有的人,比如运动员,因为肌肉发达,脂肪不多,反而出现BMI超标,但事实上他们很健康。”周彤说,BMI需要考虑到种族、性别等因素,所以在不同国家和地区,它的参考值也是不一样的。在减重门诊,判断一个人是否肥胖,是否需要减重,BMI可以作为参考,但更多的参考来自于人体成分测试的结果。“肥胖的要害不是体重而是腰围,与其盯着BMI不放,还不如花点精力关注腰臀比,它是判定中心性肥胖最简单、实用的指标。”中心性肥胖是多种慢性疾病的最重要危险因素之一,更容易发生高血压、心血管病、糖尿病、脑卒中等。如何测量呢?在肚脐上1厘米处测腰围,一般男性不超过90厘米,女性不超过80厘米。测臀围时,在臀部最宽处测。腰围除以臀围,所得比值男性不应超过0.85,女性不应超过0.8。



现代快报健康联盟合作医院

INDEX

名单添加中……



南京新世纪中医医院

南京市热河南路207号

(025)84642177



南京市鼓楼区新门口18号

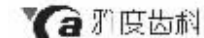
400-666-7272



江苏南方血管病医学研究院

南京市光华路石门坎110号

(025)65018888



中山路132号凯润5号(金陵中学对面)

(025)83116699



南京数字口腔中心

龙蟠中路46号(华山饭店对面)

400-6878-155



南京华肤医院 南京市鼓楼区铁路北街177号

(025)83685566