

# “中国肥胖指数”阶段研究成果发布 南瘦北胖,东北胖子最多 每10个江苏人就有4个体重超标

“北方、南方,哪里的胖子更多?昨天,“中国肥胖指数”阶段研究成果发布,根据这项研究,中国的肥胖人群分布,由北向南呈逐步收紧趋势,北方胖子偏多,南方胖子较少,东北地区更是胖子的“重灾区”。江苏情况如何?据统计,江苏10个人中有4个体重超标。对此,专家提醒,现在贴秋膘的季节,大家吃东西要注意,小心热量超高。  
现代快报记者 黄艳 鹿伟

## 1 南瘦北胖,东北是胖子“重灾区”

北方、南方,哪里的胖子更多?

在今年1月份,中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心牵头启动了“第二届中国肥胖指数暨体重超重问题研究”课题。昨天,“中国肥胖指数”阶段研究成果发布,根据这项研究,中国的肥胖人群分布,由北向南呈逐步收紧趋势,北方胖子偏多,南方胖子较少,东北地区更是胖子的“重灾区”。

根据研究数据显示,北方地区减肥人群肥胖率(BMI ≥

28.0,BMI即身体质量指数,成人的BMI数值28-32就是肥胖)平均超过35%,而南方地区减肥人群肥胖率平均只占27%。

### 专家分析

与地域气候、饮食习惯等多种因素相关

中国疾控中心营养与健康所研究员王京钟分析说,造成中国肥胖地图上北方超重率多于南方的原因有其必然性,这与地域气候、饮食习惯等多种客观因素相关。

南方人肥胖率低包含了很多因素,其中十分关键的原因是天气热导致当地人代谢快。除了天气因素,肥胖还可能与当地人的饮食结构息息相关。

“以广东为例,广东胖子少,与广东人膳食观念上一贯保持传统不无关系。”王京钟说,北方城市居民的膳食中,大米的摄入量越来越少,高脂肪高胆固醇的食物越来越多,并且北方人还爱“喝一杯”。北方人在这样的饮食中日积月累,等于增加了肥胖的因素。

### 网友“神吐槽”

#### “南方人的脂肪是冬天抖没的”

南瘦北胖,东北胖子最多,这一研究成果一发布便引来网友欢乐“吐槽”。

网友“一只大大哒芒果”评论说,“因为南方人过冬基本靠抖,无形之中运动减肥

了”,其言下之意是,南方的冬天太冷了,冷得发抖。“是的,南方冬天冻得一直在抖,当然减肥”、“南方的脂肪是冬天抖没的……”网友们纷纷回应说。

网友“两礼拜马上到”表示,“东北没肥膘怎么御寒?”“终于为我的胖找到了原因啊!”一网友激动地说,原来北方冬天冷,需要“脂肪御寒、肥胖御寒”。

#### “家在中间是不是就平均值了”

对于南瘦北胖的说法,网友“婧闹婧闹不了”不服,“寝室六个人,三个瘦子三个胖子,很不巧三个胖子来自南

方”。“一米七,96斤,一天四五顿饭的天津妹子表示不服。”网友“我想要一本字典”说。那生活在南北方交界的

人会胖还是瘦?“是可忍孰不可忍,幸好毕业回家了,家在中间是不是就平均值了?”网友“书与自然”得意地说。

## 2 大城市减肥人群中肥胖者比例超40%

此次发布的研究报告表明,大城市肥胖人群群体居高不下。

数据显示,今年上半年,北京、上海、南京等地减肥人群中肥胖者比例均超过40%,其他城市平均为27%。

### 专家分析

不一定全面,有的人胖但不减肥对这一比例,南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋认为不一定全面。“有的人虽然肥胖,但不进行减肥,所以更恰当地表

述是,以前减肥的人中真正肥胖的比例少,现在的多。”他表示,大城市肥胖的人减肥,不仅单纯为了美,而是保健意识增强,因为胖会带来心脏病、高血压、糖尿病等慢病。75%的肥胖人士可能有脂肪肝,对身体危害大。

## 3 江苏10个人中有4个体重超标

根据省疾控中心公布的调查数据显示,2014年江苏成人平均体重为61.5公斤,其中,男性为65.8公斤,女性为58.4公斤。去年公布的《江苏居民营养与健康状况追踪研究》报告显示,江苏10个人中有4个体重超标。江苏人群超重和肥胖达到了44.9%(其中超重率为33.6%,肥胖率为11.3%),而2002年这个数据为38.9%。如果按江苏常住人口7960万人推算,全省有3000多万人有超重或肥胖问题。

从年龄上来看,45-60岁年龄段的超重率达36.2%,6-18岁城市儿童青少年也达14.5%。从性别上看,江苏男性超重率为39.6%,女性为36.2%;

肥胖率分别为12.7%和14.4%,均高于全国水平。对南京5000多人的肥胖流行病学调查显示,过半数的南京城区市民体重超标。

### 专家分析

与饮食习惯和活动减少有关

专家表示,江苏人肥胖率增加,与能量、脂肪、植物油的过多摄入,以及活动减少有关系。研究报告显示,江苏人在吃上主要有几大问题,比如,江苏人平均每天吃肉56.8克,尽管达到了膳食宝塔推荐量,但猪肉的比例过高;每天油脂摄入达49.9克,远高于膳食宝塔要求的25-30克的建议量;食盐摄入量城乡分别达

到10.3克和10.2克,接近推荐摄入量的两倍。

此外,果蔬吃得少,平均每天吃71.4克水果,还有8%的人基本不吃水果,而推荐量是每人每天200克。蔬菜摄入量平均每天274.8克,而最低需求为300克。

### 提醒

贴秋膘悠着点,小心热量超高

郑锦锋提醒广大市民,现在正是民间贴秋膘的时节,建议大家要警惕贴秋膘可能带来的热量超高。“以前冬天吃的东西少,秋天可以贴一点,但现在不缺了,贴多了分解不了,不平衡,要控制。”他建议市民了解自己的身体状况,合理安排饮食。

