

本月21日,“中国肥胖指数”阶段研究成果发布。研究表明: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。数据显示,北方地区减肥人群肥胖率(BMI≥28.0)平均超过35%,而南方地区减肥人群肥胖率平均只占27%。

中国肥胖指数公布:北方胖子多

北方天冷运动少代谢慢

专家解释,北方天气冷,人们运动少,代谢慢,是肥胖的主要成因。在东北高寒地区,居民更是形成了多吃少动的习惯,导致肥胖率居高不下。

以辽宁为例,辽宁省发布的数据显示,辽宁居民超重肥胖问题明显,肥胖率比全国高出7个百分点。与之相反,南方地区肥胖率普遍偏低。据贵州省疾病预防控制中心慢性病防治研究所发布的数据,2012年贵州省成人超重率为24.6%,肥胖率为7.0%,低于全国平均水平的30.1%和11.9%。

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”。

对于南瘦北胖的说法,网友“婧闹婧治不了”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。

广东胖子少与膳食观念有关系

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,广东胖子排名全国倒数,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。

生活节奏快工作强度高致肥胖

此次发布的研究报告同时表明,随着生活水平的普遍提高,大城市肥胖人群群体亦居高不下。数据显示,今年上半年,北京、上海、南京等地减肥客户中肥胖人群比例均超过40%,其他城市平均为27%。造成大城市肥胖人群数量居高不下的原因,除了与当地的生活水平、饮食习惯有关外,大城市较快的生活节奏与高强度的工作也是造成肥胖的间接原因。

专家同时提醒:中国人的肥胖主要是苹果形肥胖,脂肪堆积在腰部,内脏周围脂肪多,更易患各种慢性病;西方人的肥胖为梨形肥胖,脂肪堆积在大腿和臀部,患慢性病几率低。因此,中国人判断肥胖还要看看腰围,成年男性腰围别超85厘米。

中国胖子世界第二多

中国目前已成为世界第二大肥胖国,肥胖人数仅次于美国,据媒体报道,第二届中国肥胖指数启动新闻发布会上公布,过去30年里,中国的肥胖率急剧上升,导致4600万成人“肥胖”,

3亿人“超重”。该数据来自美国华盛顿大学去年的一项研究。

无论农村还是城市,我国的肥胖率都在逐年提高。美国北卡罗莱纳大学2008年公布的一项研究结果显示,中国有超过25%的成年人属于超重或肥胖,而且这类人的增长速度还在加快。值得注意的是,除了“一目了然”的肥胖之外,在人群里还有一类“隐形肥胖者”——这些人不仅自己不觉胖,连他们的亲友也常常误认为他们身材保持得不错。

警惕隐性肥胖

事实上,一直以来人们忽视了尽管体重指数正常,但身体脂肪比例已超过正常的情况。2012年,中山大学公共卫生学院营养学系主任朱惠莲参与了一项国民健康调查,结果显示:以BMI为标准,国民超重肥胖率为41.22%;但以体脂为标准,肥胖率增至56.93%;而以腰围为标准,肥胖率也高达54.1%。

因此,判断是不是肥胖,不仅要看体重,还要看腰围、腰臀比等,要想发现隐形肥胖,并不难,甚至没有必要做体脂分析。首先,看体重指数,如果BMI在24-27.9之间属超重,大于等于28为肥胖。其次,看腰围,男性腰围的正常值是85cm以下,女性则是80cm以下。再看腰臀比,正常人的腰臀比一般小于0.8。

肥胖指数公式BMI法

体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方(单位:kg/)

正常体重:体重指数=18~25

超重:体重指数=25~30

轻度肥胖:体重指数>30

中度肥胖:体重指数>35

重度肥胖:体重指数>40

(据《深圳晚报》、《现代快报》)

体重影响收入 瘦女胖男收入更高

对工薪一族而言,获得更高的待遇是每个人的努力方向。可是根据国外一研究机构调查显示,收入高低竟与身材胖瘦有着一定关系。

据报道,新西兰奥塔哥大学学者约翰·霍伍德近日发布的最新调查结果显示,体重超过正常水平的男性比体重正常的男性收入要高,而超重女性要比体重正常的女性收入低。

超重或肥胖的女性收入较低

霍伍德在一份声明中说,研究团队调查了1000多名30岁至35岁的新西兰人,使用BMI指数作为标准,分析体重与收入、储蓄、精神状态以及是否对生活感到满意等变量之间的关系。这项研究的目的是探求肥胖与精神健康之间是否存在相关关系。

调查显示,超重或肥胖的女性收入较低。“女性体重与低收入、抑郁、自卑以及对现有生活不满意的确实存在一定的普遍联系,”霍伍德说。

根据这项最新研究结果,体重超过正常水平的男性比体重正常的男性收入要高,而超重女性要比体重正常的女性收入低。

“肥胖”男性每周

多收入140新西兰元

不过,男性的调查结果与女性正相反。

结果显示,BMI指数达到“肥胖”程度的男性比正常水平男性每周多收入140新西兰元(约合590元人民币);而超重女性每周收入比正常体重的女性少60新西兰元(约合250元人民币)。

霍伍德说,产生这种结果的原因可能在于西方社会主流观点认为肥胖女性没有吸引力,另外也有可能因为女性更容易受超重和肥胖等因素打击。

霍伍德说,这项研究的目的是为了发现现象之间的联系,而不是解释原因。

另外,使用BMI指数作为研究标准存在漏洞,因为这种方式容易把身体脂肪比例较低的“肌肉男”归入“肥胖”之列,影响调查结果的真实性。

研究团队希望数年后回访调查对象,以确定当下的调查结果是不是持续现象。

(据新华网)

肥胖危害多

●寿命

美国的人寿保险公司大都以一个人的体重,做为预估寿命的标准。据其资料显示,如果比按身高计算的“理想体重”轻的话,可以活得更久。

●增加脑血管病变

肥胖者容易患高血压、血脂紊乱及糖尿病,而有高血压、血脂紊乱和糖尿病的肥胖者,大脑更容易出问题。

●增加患高血压的几率

在40~50岁的肥胖者中,高血压的发生几率要比非肥胖者高50%。一个中度肥胖的人,发生高血压的机会是体重正常者的5倍多,是轻度肥胖者的2倍多。

●增加心脏负荷

有人发现,肥胖者心绞痛和猝死的发生率提高了4倍。这说明肥胖肯定会增加心脏的负担,造成心脏损害。

●导致脂肪肝

肝脏是合成甘油三酯的场所,肥胖者的脂肪酸摄入多,所以肝脏合成的甘油三酯也多。大量的甘油三酯堆积,就形成了脂肪肝。

●增加糖尿病风险

在2型糖尿病病人中,80%都是肥胖者。而且,发生肥胖的时间越长,患糖尿病的几率就越大。

●引起骨关节疾病

肥胖可能引起的骨关节疾病主

要有三种:骨性关节炎、糖尿病性骨关节炎和痛风性关节炎。其中发生最多、危害最多的是骨性关节炎。

●肥胖者易患癌症

根据流行病学调查的结果,肥胖妇女更容易患子宫内膜癌和绝经后乳腺癌,肥胖男性则更容易患前列腺癌;而且只要是肥胖者,无论男女都更容易患结肠癌及直肠癌。

●导致血脂异常

肥胖者,特别是腹型肥胖者比普通人更容易表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白异常升高,而高密度脂蛋白反而降低。(据《深圳晚报》)