
瘦子也易得心脏病？美国心脏协会：还要看肚子

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/13668.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

瘦子也易得心脏病？美国心脏协会：还要看肚子。近日，美国心脏协会在《循环》杂志发表最新科学声明指出，即使身体质量指数（BMI）测量值在健康体重范围内，但有大肚腩，即身体中段器官有多余脂肪的人，患心脏病的风险更高。该声明证实了腹部脂肪与心血管疾病之间的关系，表明过多的内脏脂肪是一种明显的健康危害。

科学声明撰写委员会负责人、美国国家心肺血液研究所调查员Tiffany M. Powell-Wiley表示，这篇科学声明提供了肥胖和肥胖治疗与冠心病、心力衰竭和心律失常之间关系的最新研究和信息。

腹部脂肪（内脏脂肪）是一种心血管疾病的风险标志物。腹部脂肪通常由腰围、腰围与身高的比值或腰臀比来确定，已被证明可以独立于BMI预测心血管死亡风险。

专家建议，定期就医时应进行腹部测量和BMI评估，因为即使体重正常，腰围过大也可能意味着患心脏病的风险增加。腹部肥胖还与肝脏周围的脂肪堆积有关，通常会导致非酒精性脂肪肝，从而增加心血管疾病的风险。

这是因为腹部肥胖与肝脏周围的脂肪堆积有关，往往会导致非酒精性脂肪肝，从而增加心血管疾病的风险。

在这份科学声明中，研究人员评估了有关管理和治疗肥胖症的研究，尤其是关于腹部脂肪的研究。研究人员报告说，减少热量摄入可以减少腹部脂肪，而减少腹部脂肪最有效的体育活动是有氧运动。

他们的分析发现，满足目前建议的每周150分钟的身体活动可能足以减少腹部脂肪。在某些情况下，运动与饮食改变相结合已被证明可以减少腹部脂肪，即使体重没有减轻。

然而，有关改变生活方式的研究并没有显现出冠状动脉疾病事件（如心脏病发作或胸痛）的减少。相反，与非手术减肥相比，减肥手术与降低冠状动脉疾病的风险有关。这种差异可能归因于减肥手术后的体重减轻以及由此产生的代谢改善。

Powell-Wiley表示，还需要做更多的工作确定对肥胖患者的有效干预措施，以改善心血管疾病的结局并降低其导致的死亡率。

此外，研究人员还在报告中指出，数据显示肥胖可能导致心房颤动。据估计，肥胖可能占有房颤病例的20%，而体重显著减轻的房颤患者的房颤累积时间显著减少。研究人员表示，这表明，

除了控制心率和凝血风险的标准治疗外，体重管理可以作为治疗房颤的一个重要方法。

我们需要了解如何根据遗传学或心血管疾病风险标志物对营养进行个性化调控。Powell-Wiley指出，随着全球青少年超重和肥胖患病率的增加，制定有效的初级预防干预措施和更好的治疗策略越发重要，特别是针对严重肥胖的年轻患者。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000973>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Powell-Wiley 来源：《循环》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发