减肥不反弹？秘诀在这儿

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/13793.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！

减肥不反弹？秘诀在这儿。在世界范围内，有近40%的人超重，13%的人患有肥胖症。这种状况会增加早亡及患2型糖尿病、心血管疾病、癌症和不孕症等并发症的风险。

肥胖症患者在成功减肥后的体重反弹是一个重要却未解决的问题。到目前为止，还没有充分的证据表明哪种方法对维持健康减肥最有效。

丹麦哥本哈根大学和Hvidovre医院的研究人员近日在《新英格兰医学杂志》上发表了一项新研究。研究领导者、生物医学科学系教授Signe Torekov说，通过对饮食诱导减肥后的4种不同治疗方法进行测试，研究人员首次明确了肥胖者如何能够长期保持减肥效果。

在一项随机临床试验中，研究人员证明了节食减肥后的一种非常有效的治疗方法，即将中度到高强度的运动与抑制食欲的药物（类似于抑制食欲的激素GLP-1）相结合。

人们减肥是在与强大的生物力量作斗争。食欲随着能量消耗的减少而增加，这抵消了减肥的效果。人体内有一种刺激食欲的激素——减肥时，这种激素会急剧增加，同时抑制食欲的激素水平也会急剧下降。另外，减肥会减少肌肉质量，从而使身体减少能量消耗。因此，当肥胖症治疗的重点放在如何减肥而不是如何保持减肥效果时，情况就真的很难改变。Torekov说。

215名肥胖和低健康指数的丹麦人参与了这项研究。参与者最初在8周时间里遵循低热量饮食，每人减去了大约13公斤体重，血糖水平和血压均有显著改善。

之后，参与者被随机分成4组。其中两组接受安慰剂药物治疗，另外两组接受减肥药物治疗。在安慰剂组中，一组每周至少进行150分钟中等强度运动或75分钟高强度运动，另一组则保持目前的运动水平。接受减肥药物治疗的两组也分为有运动组和无运动组。

所有参与者每月都要称体重，并接受营养和饮食方面的咨询，这一切的重点是依据丹麦健康和食品管理部门的指导方针健康地减肥。

1年后，只进行运动的一组和只进行减肥药物治疗的一组保持了13公斤的减重效果，健康状况也得到改善。而另一安慰剂组的体重增加了一半，并且所有危险因素都恶化了，例如2型糖尿病和心血管疾病的发生。

最显著的改善发生在联合组，他们遵循锻炼计划并接受减肥药物治疗。研究人员发现这一组的体重有额外的减少，一年中总体重减少了约16公斤。健康效益也是每种单一治疗方法的两倍，也就

是说，在保持肌肉质量的同时减掉了两倍的脂肪，提高了健康评级，降低了血糖，改善了生活质量。

进行锻炼的两组参与者的健康评级也提高了，且脂肪量减少、肌肉量增加。

这是一个需要强调的重要方面，因为如果你在减肥的同时减掉了很多肌肉，你不一定能得到一个更健康的身体。Torekov表示，将运动和药物减肥相结合起来，效果是单一治疗的两倍。

利用这项研究，研究人员希望肥胖患者和护理人员能够创建出一个有用的框架维持减肥效果。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1056/NEJMoa2028198

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：Torekov 来源：《新英格兰医学杂志》

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转发