
为何胖子减肥不易？原因“扎心”了.....

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/15464.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！

为何胖子减肥不易？原因“扎心”了.....。管住嘴、迈开腿一直被奉为减肥的铁律。但对一些人来说，迈开腿的效果却很玄学：有人运动了也不见得瘦，有人运动完反而更胖了。

8月27日发表于《当代生物学》的一项研究指出，由于身体自带的能量补偿机制，运动会在一定程度上降低基础代谢水平，从而让运动的燃脂效果大打折扣。

对本身就比较肥胖的人来说，这个折扣打得更狠（近乎5折）。这或许解释了为什么越胖的人越难通过运动来成功减肥。

残酷真相：胖人运动减肥难！

一个残酷的反转：运动会让肥胖者休息时燃烧的卡路里减少（A cruel twist: exercise reduces calories burned at rest in individuals with obesity）

约翰·斯彼克曼教授在介绍这项成果时，用了这样一个引人注目的标题。

他是中国科学院深圳理工大学（筹）药学院讲席教授、中国科学院深圳先进技术研究院医药所能量代谢与生殖研究中心首席科学家，他联合国际团队开展的这项研究，探讨了人体能量补偿机制与肥胖的关系。

这项研究通过国际原子能机构（IAEA）双标水数据库收集了1754名成年人的数据并进行分析。这些人的BMI值（身体质量指数）分布在12.5到61.7之间。

BMI指数是国际上常用的衡量人体胖瘦程度及是否健康的标准。一般来说，当BMI指数在20至25之间为正常值，超过25为超重，30以上则属于肥胖。

研究发现，肥胖者（BMI较高）运动时燃烧的热量约一半都被抵消掉了，因为运动后他们的静息代谢竟减少了49%。相比之下，BMI正常的个体只有28%的运动耗能被抵消。

具体来说，当一个肥胖者通过运动每消耗100卡时，他的静息代谢就会减少49卡，那么他的总能量支出只增加了51卡；而一个不胖的人运动每消耗100卡，其总能量支出会增加72卡。

也就是说：与不胖的人相比，肥胖者的运动减肥效果更差！

这对肥胖者来说是一个残酷的结论。就连论文共同通讯作者斯彼克曼都不禁如此感慨。

读懂能量补偿：减肥还有希望吗？

在这项工作中，研究人员对BMI值进行分层研究发现，胖的人比瘦的人补偿效应更大。为了进一步明确肥胖在其中起到的作用。他们在同BMI人群中，把脂肪量作为连续变量进行了交互分析，发现脂肪含量的确影响了补偿效应的程度。

造成补偿效应的原因有两种可能，一种可能是由于运动增加了食欲，导致吃得更多，另一种则是运动降低了人体其他方面的能量支出，比如静息代谢，这样运动的能量成本就降低了。斯彼克曼说。

参与这项研究的英国罗汉普顿大学路易斯·哈尔西教授则总结道：世界各地都倾向于建议通过运动和节食以减少500-600卡路里的热量，来达到减肥的效果。然而他们没有考虑到维持人体基本功能所燃烧的卡路里的减少，这是身体为了补偿运动所消耗的卡路里而造成的。

尽管是一项扎心的研究，但论文还是指出了一条有希望的路：既然大家已经发现，花样繁多的减肥计划和不断涌现的减肥风尚，很少能带来长期的、实质性的体重变化，那我们不妨对有关减肥的公共卫生策略进行必要的修订。随着科学家对各类人群能量代谢机制的认识加深，未来有望像精准医疗那样，结合不同个体能量补偿的遗传倾向，来打造个性化的运动减肥计划。（来源：中国科学报刁雯蕙 李晨阳）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.08.016>

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：Lewis Halsey 来源：《当代生物学》

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