

---

# 呼吁！关注肥胖相关健康问题而非减肥

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/15855.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！*

呼吁！关注肥胖相关健康问题而非减肥。

在过去40年里，全世界肥胖者增加了两倍。与此同时，节食和减肥等行为也在激增。

但9月20日发表在细胞出版社（Cell Press）旗下期刊 iScience（《交叉科学》）上的一篇综述文章显示，在保持健康和降低死亡风险方面，增加体育活动和增强体质似乎比减肥更有效。作者说，采用体重中性的方法治疗与肥胖相关的健康问题，也可以降低反复节食带来的健康风险。

我们想让人们知道，脂肪也可以是健康的，健康的身体有各种形状和尺寸。文章作者之一、美国亚利桑那州立大学的Glenn Gaesser说，但我们意识到，在一个痴迷于体重的文化中，那些不以减肥为重点的项目要获得关注可能是一个挑战。我们并不反对减肥，我们只是认为，它不应该成为评判干预项目成功与否的首要标准。

文章作者之一、弗吉尼亚大学的Siddhartha Angadi说：当你考虑到肥胖的生理现实时，这一点特别重要。体重是一种高度遗传的性状，体重减轻与重大的代谢改变有关，后者也会阻碍减肥效果的维持。

肥胖与许多健康状况有关，包括心血管疾病、糖尿病、癌症以及骨骼和关节问题。但是体重摇摆不定（即不定期节食），也会导致健康问题，包括肌肉萎缩、脂肪肝和糖尿病。作者说，通过关注健康而不是减肥，人们可以获得更多锻炼益处，同时避免体重反复带来的风险。

目前的公共健康指南建议成年人每周进行150~300分钟中等强度的体力活动（相当于以休闲到轻快的步伐行走的强度）或75~150分钟高强度的体力活动（相当于慢跑或跑步的强度）。

但重要的是要注意，锻炼的好处是依赖于数量的，最大的好处就是走出沙发区，至少做一些中等强度的活动。Gaesser说，同样重要的是要强调身体活动可以在一天中多次进行。例如，一天中多次短时间散步（即使每次短至2到10分钟）对健康的益处与一次长时间散步一样。

在综述中，作者还引用了最近的一项研究，该研究比较了体重减轻带来的死亡率降低，与增加体力活动或心肺健康相关死亡率降低。后两者带来的死亡风险降低幅度始终大于有意减肥。

作者还研究了与减肥或增加体育锻炼相关的心血管疾病风险标志物的减少。他们使用了来自多个研究的荟萃分析，这些研究涵盖了不同时间和广阔地理区域。Gaesser指出：科学证据基本上支持我在1996年首次出版的《大谎言》一书中提出的主要观点。

---

另一方面，研究人员也承认现有研究的局限性，包括该领域严重依赖于流行病学研究，而这些研究并不能确定因果关系。他们还指出，只有大规模随机对照临床实验可以充分验证使用以健身为重点的方法对肥胖人群心脏代谢死亡风险的影响。

然而，总的来说，这些流行病学研究显示了为什么荟萃分析是有用的。Angadi说，就体育活动和健康而言，流行病学证据得到了大量实验研究和随机对照实验的支持，它们为流行病学研究中的一致发现建立了可信的机制。（来源：科学网 唐一尘）

相关论文信息：<https://www.doi.org/10.1016/j.isci.2021.102995>

作者：Glenn Gaesser 来源：《交叉科学》

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