
为何顽固脂肪减不掉？可能与静息代谢有关

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22997.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！

为何顽固脂肪减不掉？可能与静息代谢有关。

少吃多动，努力锻炼，当你在减肥期间，会发现总有一些顽固脂肪怎么也减不掉，这是怎么回事？

4月26日，一项发表于《自然—代谢》的研究表明，这可能与你的静息代谢有关，即你在休息状态下消耗的能量。

来自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、深圳理工大学(筹)药学院讲席教授、中国科学院外籍院士John Roger Speakman院士领导的国际团队的最新研究成果表明，自20世纪90年代以来，欧美成年人的总能量消耗水平呈现下降趋势，其中男性下降了7.7%，女性下降了5.4%。而总能量消耗水平的下降可能与人体的静息代谢下降有关。

该研究成果通过使用稳定同位素双重标记水技术，提供了一种直接测量能量需求的方法，帮助人们更好地了解肥胖流行的原因，并以更科学的措施来预防、治疗肥胖症。

肥胖流行地区人群代谢下降

肥胖问题在欧洲和美国地区最为流行。根据世界卫生组织发布的《2022年欧洲区域肥胖报告》显示，超重和肥胖在欧洲地区已经达到流行病的程度，影响着欧洲近59%的成年人和三分之一的儿童，且肥胖的趋势仍然在上升。

然而，导致肥胖流行的原因尚不清楚。

在该研究中，Speakman院士领导的国际团队，在国际原子能机构的领导下，建立了基于双标水数据的国际数据库，该数据库覆盖了来自100多项研究的近一万例检测数据。

在分析了4000多例欧美成年人的检测结果，并校正了年龄和身体成分数据之后发现，研究人员发现，自20世纪90年代以来，欧美成年人的总能量消耗水平呈现下降趋势，其中男性下降了7.7%，女性下降了5.4%。

导致肥胖的因素有很多。研究者介绍，肥胖主要是由人体能量消耗和摄入水平之间的失衡造成的，但在过去二十年以来，关于欧美地区肥胖率增加的主要原因，究竟是能量摄入的增加，还是能量支出的减少始终饱受争议。

该研究通过进行了较长的时间跨度的研究，分析了以欧美人群为主的总能量代谢水平和静息能量代谢水平的变化趋势，为进一步研究世界各国肥胖流行地区的相关研究提供参考和借鉴。

改变膳食，或能扭转代谢下降趋势

为何肥胖流行地区人群的总能量代谢水平会下降？

研究者介绍，尽管有研究表明，美国近20年来正在消耗越来越多的食物，但由于食物浪费的现象很难量化，因此很难精确计算出到底摄入了多少食物。此外，美国人的生活方式越来越趋于久坐不动，但这也只是衡量人类消耗能量的间接标准。

双标水是自20世纪80年代以来，被科学家用于人体能量消耗的测量技术。作为国际原子能机构双标水数据库项目的主要负责人，Speakman教授带领国际团队基于双标水技术的精确检测方法，分析数据库发现，欧美人群总能量代谢水平的下降，与静息代谢和体力活动能量代谢水平的变化有关。

静息代谢水平是指人体在静止状态下所需要消耗的能量，而人们在走路、吃饭、运动等日常活动方面所需要消耗的能量则为体力活动能量代谢水平，两者构成了人体总能量代谢的主要部分。

该研究结果表明，欧美成年人的体力活动能量代谢水平略有增加，而静息代谢水平有所减少，研究人员也在对静息代谢相关的大量文献进行检索和分析后，进一步证实了这个变化趋势。这意味着，在体力活动能量代谢水平变化不大的情况下，静息代谢水平的下降，会让人体总能量消耗水平下降，更容易引起肥胖问题。

然而，为何静息代谢水平下降仍是一个谜，该研究发现，饮食成分的变化可能是导致静息代谢水平下降的潜在因素之一。

研究人员通过基于小鼠模型的研究发现，小鼠膳食中的饱和脂肪酸含量影响了其代谢水平。但是否能体现在人类身上，仍需要进一步研究。

很多人都预料到，人类总能量支出水平随时间在缓慢下降，但令人意外的是，总代谢水平的下降更多是由于基础代谢率水平的下降导致的，而非活动代谢水平的下降，这是我们之前没有预料到的。我们期待更多的发现，能有助于我们了解为什么会发生肥胖，以及是否可以逆转肥胖的流行。论文通讯作者Speakman表示。(来源：中国科学报 刁雯蕙)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s42255-023-00782-2>

作者：John Roger Speakman 来源：《自然—代谢》

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

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