
正确认识肥胖，远离“神药”陷阱

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31651.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！

正确认识肥胖，远离“神药”陷阱。

众所周知，超重和肥胖是引起糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病等多种疾病的重要危险因素。

是目前全球面临的重大公共卫生问题之一。在当下，我们对肥胖的定义是否有变？那些瘦身减重产品究竟是确有奇效还是营销骗局？

重新定义肥胖

据估计，目前全球有超过10亿人处于肥胖状态。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，与2002年的22.8%和7.1%相比大幅增长；6岁到17岁儿童、青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，并呈逐年递增趋势。

近年来，“肥胖”“减肥”等话题的热度居高不下。大众的讨论很热烈，却忽略了一个重要且基础的问题，该如何定义肥胖。

当前，BMI（身体质量指数）是定义肥胖的核心指标，甚至是有些国家和地区的唯一指标。BMI的计算方式是体重（千克）除以身高（米）的平方。根据国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，BMI达到24且低于28为超重，达到或超过28为肥胖。

长期以来，这种计算方式一直被认为“过于简单”，比如BMI无法区分脂肪和肌肉质量，一些拥

有强健肌肉的人可能较重，导致其BMI超过30被诊断为肥胖，但其实他们很健康。

今年1月，《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》发布报告提出，判断肥胖是否为疾病不能只依赖传统的BMI计算，还需在测量体脂、腰围等指标的基础上，评估个体的客观疾病体征与症状。

报告还提出了“临床肥胖”的概念——因体脂过多直接导致器官功能减退的客观体征和症状，或进行标准日常活动（如洗澡、穿衣、进食和自主排便）能力显著下降的一种肥胖状态。

经过审核，柳叶刀糖尿病与内分泌学临床肥胖症委员会为成年人制定了“临床肥胖”的18项诊断标准，为儿童和青少年制定了13项特定诊断标准。其中包括：因肥胖影响肺部而引起的呼吸困难；肥胖导致的心力衰竭；因体脂过多影响关节，导致膝关节或髋关节疼痛，以及关节僵硬和活动范围受限；儿童和青少年因骨骼和关节的某些改变而导致运动受限；其他器官/系统功能障碍引起的症状和体征等。

此外，委员会还提出了“亚临床肥胖”概念，相当于“临床肥胖”的前期状态。“亚临床肥胖”是器官功能正常情况下的一种肥胖状态，个体虽没有持续性疾病，但未来发展为“临床肥胖”和其他慢性病的风险可能增加，包括2型糖尿病、心血管疾病、某些类型的癌症和精神疾病等。

用减肥药物有相应标准

我国肥胖率逐年增高，很多“胖友”都曾尝试过控制饮食、加强运动等方法来减肥，可因其对自身要求高、成效慢，不少人便将目光投向了可快速瘦身减重的产品。

目前，我国只有5种药物（奥利司他、利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽）获得国家药监局批准，用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。但也并非人人适用，使用药物减肥有相应标准。

当患者BMI指数大于28而且经过3到6个月的生活方式干预仍不能减重5%，或BMI指数大于24且合并高血压、高血糖症、高脂血症、代谢功能障碍相关性脂肪性肝病、体重相关骨关节疾病、睡眠呼吸暂停综合征等并发症的成人患者，才考虑在综合生活方式干预的基础上加用药物治疗。

令人担忧的是，随着“减重版司美格鲁肽”获批上市，号称能“躺瘦”的效果，令一大批对体重管理有要求的人开始给自己打针。尽管其减重效果良好，用药安全性也经过临床验证，但不良反应仍存在，较为明显的副作用是胃肠道反应。司美格鲁肽也有严格的禁忌症，包括1型糖尿病、糖尿病酮症酸中毒、甲状腺髓样癌及相关家族史，或存在既往肠梗阻、胰腺炎、抑郁等病史。

另外，很多网络上销售的“减肥神药”，可能添加违禁成分“西布曲明”，还有国家管制类的“咖啡因”“芬特明”等，这些药物可能有毒又有害。

还有的网红减肥产品，尚无减肥依据。以酵素为例，尚无循证医学证据支持食用后能达到减肥效果。酵素的有效成分仅是植物的发酵产物，可促进肠内食物的消化吸收，对肥胖人群可能有一定保健作用，但并不能减肥。如果将酵素作为减重期间唯一的食物及能量来源，容易导致蛋白质、脂肪酸等营养物质缺乏，出现头晕、乏力、注意力不集中等问题。

左旋肉碱也不能减肥。正常人体每天可通过自身产生足以满足生理所需的左旋肉碱，动物红肉也是其丰富的来源，因此，依靠外源性补充意义不大。除非因疾病造成机体缺乏左旋肉碱，健康人群并不需要额外补充。

要提醒的是，脂肪并非“人见人厌”的“恶魔”，不要过度减肥。体内适量脂肪对人体有保护作用。皮下脂肪可以使皮肤保持湿润，抵抗紫外线及其他细菌伤害，还能让皮肤柔嫩光滑，减少面部皱纹。适量内脏脂肪可保护体内脏器，起到缓冲作用，免受外界撞击的伤害。脂肪还能为身体提供能量，增加饱腹感，在冬天有“保温作用”。

（作者为复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科主任医师）

作者：臧淑妃 来源：文汇报

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](http://iikx.com)转发