

---

# 仅通过节食和运动，减肥成功率微乎其微

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32051.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！**

## 仅通过节食和运动，减肥成功率微乎其微

。“肥胖不是简单的‘多吃少动’，对于那些通过饮食运动仍难控制体重的患者，‘早诊早治’显得尤为重要”。近日，暨南大学附属第一医院减重中心教授王存川表示，肥胖成因具有高度复杂性，涉及遗传、环境、生活方式等多重因素。肥胖者通过节食和运动等行为干预能够成功减肥的仅有1%。

3月4日是“世界肥胖日”。今年的主题是“改变系统，更健康的生活”。

“当体重严重超标时，人体的饥饿素、瘦素等激素调节系统已发生不可逆改变，仅凭意志力减肥的成功率微乎其微。”王存川直言。

值得注意的是，东亚人种基因特点导致腹部脂肪堆积比例更高，这与以碳水化合物为主的饮食结构，和晚餐后久坐少动的生活方式密切相关。腹型肥胖是一种更危险的肥胖类型，使得胰岛素抵抗风险倍增，直接推高糖尿病、心脑血管疾病等代谢性疾病发生率。

医学界近年提出的“肥胖终身管理”理念，强调分层干预策略：超重人群可通过饮食运动调节，轻度肥胖者需结合药物治疗，而重度肥胖或伴有代谢疾病的轻中度肥胖患者则需考虑减重手术等综合手段。目前，双靶点GIP/GLP-1类新药为患者带来希望，也推动着临床肥胖治疗的理念和模式发生积极改变，但如何提升全民的科学减重观念仍是现实挑战。

面对严峻的肥胖流行趋势，王存川建议，首先需加强公众教育，消除将肥胖简单归咎于个人责任的认知误区；其次应完善政策支持，包括增加社区运动设施覆盖率、强制推行食品营养标签制度；最后需推动优质医疗资源下沉，通过远程会诊、基层医生培训等方式提升全民科学减重服务的可及性。

“体重管理须遵循医学指导，极端节食或过量运动可能引发电解质紊乱、关节损伤等次生健康风险，对于已出现行动障碍、睡眠呼吸暂停等症状的患者，应尽早就医接受专业评估与医学减重治疗。”王存川说。

作者：张思玮 来源：中国科学报

---

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](https://www.iikx.com)转发