研究发现无需减重即可逆转糖尿病前期状态

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/38816.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！

研究发现无需减重即可逆转糖尿病前期状态。多年来，预防糖尿病一直与一个主要目标紧密相连：减轻体重。然而，新的研究对这一长期存在的假设提出了挑战。

被诊断患有糖尿病前期的人群，根据年龄不同，多达三分之一的成年人受此状况影响，传统上被建议通过健康饮食和减轻体重来降低风险。几十年来，这一信息基本未变。

然而，结果却好坏参半。全球糖尿病发病率持续上升，许多糖尿病前期患者难以实现减重目标。因此，他们常常感到气馁，而患病风险却依然很高。

近日，发表在《自然—医学》上的新研究结果指明了一条不同的路径。研究表明，即使体重没有下降，糖尿病前期也能得到缓解，即血糖水平恢复正常。



通过重新分配脂肪和改善身体处理胰岛素的方式，糖尿病前期状态可以在不减重的情况下得到逆转。这一突破性发现挑战了延续数十年的医学建议，为预防糖尿病开辟了新路径。图片来源：Shutterstock

事实上，约有四分之一参与生活方式干预项目的受试者，在未减轻体重的情况下成功使血糖恢复正常。更值得注意的是，这种类型的缓解在预防未来罹患糖尿病方面，与通过减重实现的缓解效果相当。

这些结果可能会显著改变医生对处于高风险的超重或肥胖患者的治疗思路。但体重没有下降，甚至在体重增加的情况下，血糖又是如何得到改善的呢？答案似乎在于脂肪在体内的储存位置。并非所有脂肪对健康的影响都相同。

内脏脂肪包裹着腹腔深处的内脏器官，尤为有害。它会促进慢性炎症，并干扰胰岛素，即负责调节血糖的激素。当胰岛素功能失常时，血糖水平就会升高。

另一方面，皮下脂肪实际上有助于支持更健康的新陈代谢。这类脂肪会释放帮助胰岛素更有效工作的激素。研究发现，那些未减轻体重却逆转了糖尿病前期的个体，其脂肪往往从腹部器官周围转移到了皮下区域，即使他们的总体重并未发生变化。

研究人员还发现了激素方面的作用。Wegovy和Mounjaro等药物所靶向的激素相似的天然激素，在其中扮演着重要角色。

这些激素，尤其是GLP-1，有助于胰腺β细胞在血糖升高时释放胰岛素。那些在未减重情况下实现缓解的个体，似乎能自然地增强这一激素系统，同时减弱其他会升高血糖水平的激素的影响。

这些发现提供了切实可行的指导。对于糖尿病前期患者而言，与其只关注体重秤上的数字，不如采取能影响脂肪在体内分布方式的策略，或许能让他们获益更多。

特定的饮食模式会有所帮助。地中海式饮食中富含的多不饱和脂肪酸（存在于鱼油、橄榄和坚果中），可能有助于减少内脏脂肪。规律的有氧运动也能降低腹部脂肪，即便总体重保持不变。

这并不意味着减重应被忽视。减轻体重仍有益于整体健康，并能降低糖尿病风险。然而，该研究表明，无论体重是否发生变化，将血糖恢复正常都应作为首要目标。

对于那些在传统减重项目中苦苦挣扎的人来说，这开启了通过代谢改变而非仅仅关注体重来获得显著改善的大门。

医疗服务提供者也可能需要拓展其治疗思路。对于发现减重困难的患者，跟踪血糖改善情况，并通过有针对性的营养和运动来促进脂肪再分布，可以提供替代性的治疗策略。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41591-025-03944-9

作者：Andreas L. Birkenfeld 来源：《自然—医学》

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转发