年轻人过度增肌可能引发饮食失调

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/5789.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！

年轻人过度增肌可能引发饮食失调。健身应有度。美国研究人员近期提醒，年轻人在健身时过度增肌可能面临饮食失调风险，严重时甚至可能导致心力衰竭。

发表在《国际进食障碍杂志》上的这项研究说，一些年轻人为了增肌遵循严格的食谱、避免摄入脂肪和碳水化合物，强迫自己过度训练并极度关注体型，这可能会导致肌肉导向型饮食失调，在最极端情况下会因为热量不足和过度运动导致心力衰竭。此外，这种失调还与社交障碍及抑郁相关。

研究人员以14891名年龄在11岁至18岁的美国青少年为对象，进行了为期7年的跟踪调查。结果发现，大约22%的男性和5%的女性表现出这种饮食失调现象。这些人为了增加体重或增肌，大量或非正常饮食，或服用膳食补充剂、合成代谢类固醇等。

研究第一作者、加利福尼亚大学旧金山分校青少年和年轻人医学部博士贾森·永田说，膳食补充剂是监管的盲区，极端情形下可能造成肝肾损伤，而合成代谢类固醇等激素在短期和长期都会导致健康问题，例如睾丸萎缩、发育不良和心脏疾病等。

另外，狂热增肌也会占用很多时间，从而导致年轻人社交活动时间减少，这与社交回避和抑郁症存在关联。永田说，增肌的人多以增进健康为目的，因此增肌导致的饮食失调不像神经性厌食症等那么容易被发现。

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/eat.23094

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