

肥胖让人老得快

受访专家

上海长征医院内分泌科主任 邹俊杰
河北省人民医院老年科主任 李刚

生命时报记者 施婕

肥胖让人看起来笨重臃肿,更可怕的是,200多种病都“拴”在肥胖这根绳上,包括糖尿病、心血管疾病、多种癌症和抑郁症等。近日,《柳叶刀-长寿健康》杂志刊登研究提醒,肥胖还会加速衰老,缩短寿命。



由云南省医学会主办的“减重·云之南”系列,图为活动参与者在骑单车。(资料图片)

新华社记者陈欣波 摄

肥胖按下衰老“快进键”

为了找出肥胖与衰老之间的关系,英国伦敦大学和芬兰赫尔辛基大学研究团队开启了一项针对近57万名成年人的跟踪调研,样本年龄范围为35~72岁,随访跨度达15年之久。研究发现,肥胖可能与细胞衰老相关的疾病密切相关,与体重健康的人群相比,肥胖者患上一种或多种已证实与细胞衰老相关疾病的可能性高1.4~2.4倍。

具体来说,肥胖者发生脂肪肝的风险增加779%、2型糖尿病风险增加663%、慢性心衰风险增加270%、慢性肾病风险增加156%、高血压风险增加113%、冠心病风险增加98%、各类消化道癌症发病率也有不同程度的增加。研究人员表示,除肥胖外,受教育程度低、饮食不健康、吸烟、大量饮酒、缺乏运动、过度节食和抑郁也是加速细胞衰老的风险因素。

上海长征医院内分泌科主任邹俊杰告诉《生命时报》记者:“衰老是一个复杂、渐进的过程,首先从细胞开始。”细胞衰老表现为水分减少、酶活性降低、代谢速率变慢等一系列变化,是正常的生理现象。也有一些病理性原因会让细胞衰老提前发生,其中肥胖引起的“炎症风暴”被视为细胞衰老的加速器。

早在2000年,意大利博洛尼亚大学健康衰老系统医学教授克劳迪奥·弗朗西斯率先提出“炎症性衰老”概念。他认为,衰老是一种全身性炎症过程。对此,河北省人民医院老年科主任李刚解释,随着体内脂肪不断堆积,营养过剩的细胞会长期处于慢性炎症状态,炎症会首先攻击细胞内的线粒体。线粒体作为细胞能量的核心,常被比作细胞的“发电站”。线粒体损伤会损害细胞增殖,加速其衰老进程。除了直接拖垮细胞功能外,肥胖会通过各种疾病将组织器官置于炎性环境,从而加剧身体氧化应激和炎症反应,导致细胞进一步老化。

诱发疾病缩短寿命

细胞老化不容易被察觉,但从外观来看,肥胖的人无论是样貌还是机体状态都会显得比同龄人老。邹俊

杰在门诊中常看到,有些四五十岁的肥胖者代谢能力还不如六十多岁体重正常的人。肥胖不仅会引发多种疾病,还可能缩短寿命。

脂肪肝。新研究发现,肥胖人群脂肪肝发病风险可增加近8倍,而其致病过程通常多线并行。李刚表示,当人处于肥胖状态时,肝脏细胞会出现过多脂肪沉积,胰岛素抵抗随之增强,从而打破肝脏代谢平衡,导致肝细胞内脂质,特别是甘油三酯沉积过多。随着堆积的脂肪越来越多,肝细胞会出现慢性炎症,进一步损伤肝脏组织,推进脂肪肝发展。

2型糖尿病。邹俊杰告诉记者,肥胖人群需要更多的胰岛素参与葡萄糖代谢,久而久之身体对胰岛素的敏感度和响应力下降,就会出现胰岛素抵抗。这又会进一步增加胰岛负担,引起胰岛素分泌改变,最终引发2型糖尿病。脂肪细胞产生的促炎因子,会加剧胰岛素抵抗,推进疾病进程。

慢性心衰。肥胖会加重心脏负荷,心脏不得不更卖力地工作,从而引起心肌肥厚、左心室肥大。此外,肥胖通常伴随高血压、高血脂和糖尿病等代谢性疾病,它们会一起发威,增加人们患心血管疾病的风险。

慢性肾病。肥胖人群中,血脂异常比例高,脂质可沉积于肾脏小动脉和肾小球中,引起肾小球损伤。而肥胖诱发的胰岛素抵抗,会加重肾小球的过滤负担,从而加剧肾小球损伤。

高血压。肥胖会导致血管壁增厚,弹性降低,在增加血流阻力的同时,使血压升高。肥胖还会激活交感神经系统,增加心率和心肌收缩力,也会引起血压上升。李刚表示:“肥胖引发的代谢综合征,如糖尿病、高血脂等也是重要的升压因素。肥胖还会影响肾功能,扰乱血压的正常调节功能,成为高血压的继发因素。”

邹俊杰提醒:“虽然我们常说‘一胖毁所有’,但引起细胞衰老相关疾病的因素并不唯一。新研究也认为,人们的行为、所处环境与疾病的关系同样密切,并提出受教育程度低、饮食不健康、吸烟、大量饮酒、缺乏运动、过度节食和抑郁七大风险因素。”李刚分析说,受教育程度低意味着缺乏健康意识,难以及时发现不健康的生活方式,并加以调整;现代人多存在饮食不均衡问题,饮食高油高盐高脂,容易引发代谢问题、心血管疾病

等;吸烟、大量饮酒、缺乏运动会导致体内促炎因子增加;过度节食和抑郁会令身体进入低代谢状态,引起细胞营养不良,从而引发疾病、加速衰老。

全生命周期管好体重

邹俊杰表示,我们无法逆转生理老化,但可以按下衰老的“减速键”,控制体重就是重要一环。

国际上常通过三种方式衡量体重,即体重指数(BMI)、腰臀比、腰围。BMI可以反映整体肥胖程度,计算方法为体重(千克)除以身高(米)的平方。我国建议将成年人超重和肥胖的临界值分别设定为24和28。大家可以定期计算BMI,一旦达到超重临界值,就要进行主动干预。腰臀比(腰围除以臀围)能反映中心性肥胖程度。世界卫生组织指出,如果男性腰臀比超过0.9,女性超过0.85,意味着健康风险较大。腰围可以反映腹部脂肪,特别是内脏脂肪分布情况。如果男性腰围大于90厘米,女性大于85厘米,就属于腹型肥胖。

这些标准虽然兼顾多重因素,但并不适用于老年人和儿童。就儿童而言,可以根据《7岁以下儿童生长标准》进行判断,如果BMI大于等于相应性别、年龄组“超重”界值点且小于“肥胖”界值点者为超重;BMI大于等于相应性别、年龄组“肥胖”界值点者为肥胖。对于老年人来说,学术界多

认为65岁以上,BMI以20~26.9为宜,80岁以上高龄老人适宜范围为22~26.9。换言之,老年人并非越瘦越好,还是应该有点肉。

李刚认为,维持健康体重,应以生活方式管理为主,核心是做到“吃动两平衡”,总体原则是摄入总能量低于总消耗。

管住嘴,多喝水。保持膳食平衡,做到“两低两高一控”,即低糖、低脂、高蛋白、高膳食纤维、控制总量。一日三餐定点定量,每顿七分饱。每天水分摄入量保证达到1500~2000毫升,饭前饮用200毫升温水,增加饱腹感,以减少进餐量。

少久坐,迈开腿。久坐容易导致脂肪堆积,应每隔1~2小时起身站立或活动5~10分钟。任何一种运动方式都对控制体重有利,最好选择适合自己并能坚持的项目,每周运动5次,每次至少30分钟,达到中等强度。

多减压,睡好觉。找到适合自己的减压方式,积极调整心态,早睡早起,每天保证7~8小时睡眠,有助增强机体代谢,避免因内分泌失调引起肥胖。

邹俊杰强调,减重不能追求快和猛,世卫组织建议每周减0.5~1公斤,一个月减1~3公斤,这种匀速减肥的方法,对身体损伤小且不易反弹。对于超重肥胖者而言,如果自行减重效果不佳,建议到减重门诊、内分泌科、营养科就诊,与医生共同制定减重方案,必要时采取药物或手术治疗。

来源:生命时报



新华社发 曹一作