

全国肥胖率分布地图首发

你的体重在“健康区”吗

9日,联合国儿童基金会发布最新研究,全球5岁至19岁肥胖儿童和青少年激增,这个年龄段的营养不良状况今年首次体现为“肥胖”而非“营养不足”。这一趋势显示,今年成为一个“转折点”,自此全球范围内,肥胖儿童和青少年的数量超过了营养不足的同龄人。

你关注过自己的体型吗?你的体重健康吗?三伏天已经过去,你减肥成功了吗?9月是“全民健康生活方式月”,中国天气联合中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心,共同推出了全国肥胖率分布地图,一起聊聊肥胖这件事。



昆明市民体验AI力量健身器。



天津青年在人才公寓公共空间健身。新华社发



北胖南瘦 我国哪里肥胖率最高

说到肥胖一定会提到身体质量指数,就是我们常说的BMI。身体质量指数(BMI)是衡量肥胖的一个指标,它是用你的体重(公斤)除以身高(米)的平方得到的指数。

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

低体重: $BMI < 18.5$; 正常体重: $18.5 \leq BMI < 24$; 超重: $24 \leq BMI < 28$; 肥胖: $BMI \geq 28$ 。

如果你的BMI指标在18.5—24区间,那么恭喜你初步符合健康体重标准。

不过,更为专业评判是否肥胖还要借助于腰围、臀围、腰臀围比。这会让一些“隐形”的超标人群显现出来。例如一些人四肢纤瘦,体重达标,但是肚子大也需要警惕。因为当男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米,就属于腹型肥胖,也叫作“中心性肥胖”,它提示你内脏脂肪超标,该注意健康了。

根据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心的调查结果,全国肥胖率分布地图将全国31个省(区、市)按成年人(≥ 18 岁)肥胖($BMI \geq 28$)占比人群情况,由低到高排列后,划分为五个等级。颜色越深的区域,肥胖率越高。北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的几个省份,每五人中就有一人肥胖。而相应的低肥胖区域分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏,平均十个人当中有一人肥胖。

超重肥胖 不仅仅是因为吃得多

总体来说,北方地区的肥胖率普遍高于南方,这似乎与不少人的印象相符,北方人多高大壮硕,南方人多瘦小。

而导致这种现象的原因有很多!它藏在了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及

社会环境等等因素里。

从气候环境与身体活动因素来看,北方地区气候较为寒冷。为了抵御寒冷,人体本能的脂肪储存需求增加。另外,北方漫漫冬季、气温低,大风天气多,减少了户外活动的机会,让人们更倾向于待在室内,像是在东北就有“猫冬”的文化。如此一来,寒冷地区的朋友,在不知不觉中就减少了每天的活动量,若饮食再不加以控制,体重就更容易上涨。反观南方地区温暖湿润,适宜运动的时间长。而炎热的夏季,人们即便是一动不动也可以大汗淋漓,身体能耗相对较高一些,不易堆积脂肪。

气候的差异也会影响到人们的膳食模式。为了应对寒冷的冬季,北方的居民膳食中馒头、面条、饺子等高碳水,以及红烧肉、炖菜、油炸食品等高脂肪含量食物占比相对较高。这些食物饱腹感强,能帮助人们御寒,但同时也提供更多的能量,能量一超标就容易导致肥胖。而南方地区往往以稻米为主食,同样大小一碗米饭,相比一碗面热量更低。此外,漫长的夏季让人们追求饮食的清淡,荤素平衡,这对控制体重来说无疑又是一种助力。

从地理地貌来看,北方大部地区以高原、平原等平缓开阔的地形为主。在南方则多丘陵、山地等复杂地形。在多山的地方,人们每天频繁上下台阶、上下爬坡,就连通勤也变成了“有氧运动”。如此日积月累,无形之中降低了肥胖的发生。

此外,每个人的遗传、代谢也存在个体差异。从整个社会大环境来看,高糖高脂加工食品普及,外卖文化盛行;室内工作人员久坐办公、通勤时间长、运动时间不足;生活压力增加,快节奏生活导致人们情绪性进食,睡眠不足扰乱代谢……也会加重肥胖的压力。你看,肥胖还真不是一个简单的事情。

秋风送爽

9月健康运动正当时

运动无疑是科学减肥最有效、健康的途径。它不仅能消耗大量热量,帮助我们燃脂、减重,更能从根本上提升基础代谢率,让身体即使在静止时也能消耗更多能量,从而养成“易瘦体质”。

刚刚过去的6—8月,全国经历了最热夏季,平均气温达到1961年有完整观测以来最高水平,炎热天气下,大家运动的兴致不高。不过,进入9月之后,通常高温最为频繁的时段过去,相比8月南北方高温日数都会大幅减少,早晚时段更是凉爽。秋高气爽的好天气增多,大家可以趁着黄金时段一起动起来。

结合国家气候中心9月气候预测,今年9月,冷空气活动将使得北方天气转凉,但白天大部地区仍感觉温暖舒适。白天适宜徒步、登山、骑行、慢跑等户外锻炼活动。而夜间气温下降,早晚昼夜温差明显加大,锻炼时建议选择多层着装,衣服既要保暖也要透气,随时调整,以防感冒。

这个时节冷空气开始逐步向南渗透,暖湿气流与干冷气团交汇带逐步移动到华北至西北区域,容易形成秋雨。大家运动锻炼前要及时关注天气变化,阴雨天气建议选择居家锻炼或室内运动。

而在江南地区北部、西南地区中东部等地,预计9月气温高,降雨少,部分城市午后仍然可能出现 35°C 以上的高温天气,因此想要户外运动的朋友,适宜选择一早一晚的时段,同时运动中注意及时补充水分,避免中暑。

预计9月将有2~3个台风登陆或明显影响我国,如果遇到台风天带来的风雨天气时,大家切勿户外锻炼,室内健身也要注意选择安全场所。

综合中国天气网、中国疾控中心微信公众号