



3月4日是世界肥胖日。今年世界肥胖日的主题是“让我们谈谈肥胖和……”关注日益增长的儿童和青少年肥胖问题。肥胖发生的主要因素有哪些？肥胖有何危害？如何治疗？本期健康问诊带您一起来了解，为您的健康助力。  
蔡富根/整理

### 全球肥胖人口已超过10亿

根据世界卫生组织官网介绍，超重和肥胖是指对健康构成风险的异常或过度的脂肪积累。超重和肥胖以身体质量指数(BMI)为衡量标准，即体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人来说，BMI超过25被视为超重，超过30被视为肥胖。对于儿童和青少年(19岁及以下人群)来说，在定义超重和肥胖时需考虑年龄因素。

世卫组织1日援引英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究报告说，2022年全球肥胖人口已超过10亿，约占全球人口的八分之一。其中，约1.59亿肥胖人口为5岁至19岁的儿童和青少年，8.79亿为成年人。该研究还显示，从1990年到2022年间，全球成年人中的肥胖人口增加了一倍多，5岁至19岁儿童和青少年中的肥胖人口更是增加了约3倍。全球营养改善联盟在华盛顿发布的《全球营养不良状况报告》显示，中国逾3亿人属于超重和肥胖人群，其中7%的人群为5岁以下儿童。

### 肥胖会导致多种疾病发病风险提升

世卫组织说，肥胖是一种复杂慢性病，且会导致其他多种疾病发病风险提升。例如，肥胖会导致患2型糖尿病和心脏病风险增加，影响骨骼和生殖健康，还会增加患某些癌症的风险。此外，肥胖还会影响睡眠、活动能力等与生活质量相关的因素。

从社会层面来看，肥胖造成的公共卫生负担正在加重。世卫组织资料显示，2019年，全球约有500万人死于与BMI过高相关的非传染性疾病，包括心血管疾病、糖尿病、癌症、神经系统疾病、慢性呼吸系统疾病和消化系统疾病等。如果不采取任何措施，到2030年，超重和肥胖在全球产生的经济成本预计将达到每年3万亿美元，到2060年将超过每年18万亿美元。

### 预防肥胖需要多部门联合行动

世卫组织强调，超重和肥胖以及与其相关的非传染性疾病在很大程度上是可以预防和控制的。从成因来看，超重和肥胖是能量摄入和能量消耗不平衡的结果。多数情况下，肥胖是一种由易导致肥胖的环境、心理社会因素和遗传变异等引起的多因素疾病。

在个人层面，预防肥胖的关键在于实现消耗能量与摄入能量的平衡。世卫组织建议，为了实现这一目标，人们可以限制脂肪总量摄入，并将脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪；增加水果、蔬菜、豆类、全谷物和坚果的摄入并限制糖的摄入。为了增加能量消耗，人们可以提高体育活动水平，例如日常进行至少30分钟的定期、中等强度的活动。在社会层面，预防肥胖需要多部门联合行动，包括食品的制造、营销和定价等部门以及与健康相关政策的制定部门等。

据世卫组织建议，遏制儿童和青少年肥胖的核心干预措施包括支持和促进母乳喂养，监管向儿童不当营销食品和饮料，监管学校附近高脂肪、高糖和高盐产品的销售等。

## 全球八分之一人口患肥胖症

# 肥胖危害多，防治用妙招

### 延伸阅读

### 肥胖会带来哪些身体危害

- 1.高脂血症:由于肥胖会导致人体的代谢障碍,所以会出现代谢综合征,造成高脂血症。
- 2.糖尿病和高血压:肥胖会导致血糖升高,导致糖尿病,且肥胖也是高血压的重要诱因及危险因素。
- 3.血管疾病:肥胖也是冠心病、血管病的重要危险因素。
- 4.骨关节异常:肥胖会对膝关节、踝关节、腰椎关节造成压迫,导致负重的关节过早退化。
- 5.激素分泌异常:肥胖还会导致激素的分泌异常,有些女性会出现月经不调、不孕,某些男性出现不育等。
- 6.胆囊炎、胆石症及脂肪肝。

### 肥胖发生的主要因素

- 1.遗传因素  
遗传因素对肥胖形成的作用约占20~40%。双亲均为肥胖者,子女肥胖率70~80%。单亲(特别是母亲)肥胖者,子女肥胖率40%。
- 2.饮食因素  
脂肪和糖是导致肥胖的两个危险因素。
- 3.进食过量
- 4.进餐速度过快
- 5.丰盛的晚餐  
晚餐吃得十分丰富,有的甚至在临睡前加一顿夜宵,这种吃法是肥胖的祸根。另外,晚上8点以后吃饭,容易导致内脏脂肪肥胖。
- 6.静坐生活方式,缺乏运动  
体力活动减少可导致能量消耗少,多余的能量就转化为脂肪储存在体内,从而导致肥胖。
- 7.精神情志与肥胖病  
人有一种“情感饥饿”的心理状态,由于情感需要未获满足,而以食物来补偿,结果过食,导致发胖。
- 8.饮酒与肥胖病  
酒精是一种产热很高的物质,仅次于脂肪。另外,酒精还影响酶类的活性,间接引起甘油三酯增多。

### 肥胖如何治疗

- 1.外科治疗:空肠回肠旁路手术;脂肪切除术;局部注射溶解脂肪;胃部切除术。
- 2.药物治疗:食欲抑制剂;口服降糖药;脂肪酶抑制剂;肉碱制剂;脂解素;中药。
- 3.饮食控制与运动:适合大多数人,安全、有效。

来源:新华社、央视、《工人日报》



## 分类广告

广告热线: 0551-62860702 15395123255  
诚招各地市合作代理商或渠道销售人员,利润丰厚!

**宿州市埇桥区2022年第八批次城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示**

为切实保护农民和农村集体经济组织的权益,更好的保障参与农户的知情权,保障复垦工程质量,根据省国土资源厅《关于调整城乡建设用地增减挂钩拆旧地块土地复垦工程验收工作的通知》(皖国土资[2016]1400号)精神,现将宿州市埇桥区2022年第八批次城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示如下:

**宿州市埇桥区2022年第三批城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示**

为切实保护农民和农村集体经济组织的权益,更好的保障参与农户的知情权,保障复垦工程质量,根据省国土资源厅《关于调整城乡建设用地增减挂钩拆旧地块土地复垦工程验收工作的通知》(皖国土资[2016]1400号)精神,现将宿州市埇桥区2022年第三批城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示如下:

## 宿州市埇桥区2022年第七批次城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示

为切实保护农民和农村集体经济组织的权益,更好的保障参与农户的知情权,保障复垦工程质量,根据省国土资源厅《关于调整城乡建设用地增减挂钩拆旧地块土地复垦工程验收工作的通知》(皖国土资[2016]1400号)精神,现将宿州市埇桥区2022年第七批次城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示如下:

## 宿州市埇桥区2022年第四批次城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示

为切实保护农民和农村集体经济组织的权益,更好的保障参与农户的知情权,保障复垦工程质量,根据省国土资源厅《关于调整城乡建设用地增减挂钩拆旧地块土地复垦工程验收工作的通知》(皖国土资[2016]1400号)精神,现将宿州市埇桥区2022年第四批次城市建设用地增挂钩试点项目区(复垦工程)项目公示如下:

## 减资公告

池州友邦劳务派遣有限公司(统一社会信用代码:91341723M8N9U1B3C)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币600万元整减少至100万元整,请债权人自本公告见报起45日内向本公司提出清偿债务或提供担保的担保请求,特此公告。

## 减资公告

安徽伍方装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91340111MA8N1851XK)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币100万元整减少至5万元整,请债权人自本公告见报起45日内向本公司提出清偿债务或提供担保的担保请求,特此公告。

## 减资公告

安徽伍方装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91340111MA8N1851XK)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币100万元整减少至5万元整,请债权人自本公告见报起45日内向本公司提出清偿债务或提供担保的担保请求,特此公告。

## 更正公告

合肥德源物资有限公司向公司登记机关申请注销已于2022年11月30日成立清算组清算有产,程大玲清算组负责人为卢伟由于时间登记错误更正为合肥德源物资有限公司向公司登记机关申请注销已于2023年11月30日成立清算组清算有产,程大玲清算组负责人

## 遗失声明

安徽安徽地壳贸易有限公司91340104MA2TD7F02C,芯片公章、财务章、法人章(刘尧)遗失,声明作废。

安徽省巴尔蒂人力资源管理有限公司芯片公章遗失,声明作废。

合肥市众鑫建筑劳务服务有限公司芯片财务章遗失,声明作废。

安徽皖高新材料科技有限公司财务章遗失,编号:3401020186939,声明作废。

我是皖A87238车主李新民,不慎丢失该车合肥市出租汽车服务管理合同和出租车经营权转让合同及B类出租车服务管理合同各一份特此声明作废。

合肥亿夏小巴运营有限公司不慎丢失财务章一枚,声明作废。

合肥诺贝讯飞商贸有限公司不慎丢失财务章一枚,声明作废。

合肥之香商贸有限公司不慎丢失食品经营许可证正本,编号:Y1340111065964,声明作废。

合肥市北城世纪城和徽苑7栋1002室,业主:刘江才在北城世纪城业委会和徽苑地下车库签订的《车位使用协议》因丢失,特此声明作书,编号:009599,特此声明作废!