

2012年9月18日 星期二
 本版编辑/卓瑞娟 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/王娜

根据通亚咨询公司创办人和首席研究员保罗·弗伦奇引用的数据,目前中国城市男性的平均腰围已经从1985年的63.5厘米增长至76.2厘米,在短短27年的时间内粗了20%。更令人震惊的是,其中40岁~50岁男性的平均腰围已经达到86.2厘米。

此外,数据显示,我国早在2002年就有两亿人超重,其中大约6000万人肥胖。庞大群体背后是一个巨大的经济黑洞:仅2003年,我国成人可归因于超重和肥胖所带来的高血压、糖尿病、冠心病和脑卒中造成的直接经济负担就高达211亿元。

从63.5厘米增长至76.2厘米 27年,城市男性 腰粗了20%

据统计中国有两亿人超重,其中约有6000万人肥胖

曾经

物质匮乏时期胖是福气

作为一个“中国通”,弗伦奇发现,自古以来大胖子在中国就是社会身份和政治地位的形象象征。

尤其在物质极度匮乏的年代,膀大腰圆的身材更是被人们艳羡。“那时‘将军肚’可是个褒义词。”中国医学科学院阜外心血管病医院副院长

顾东风教授笑着回忆道,“人家会说你有福气,要是太瘦人家则会说你骨瘦如柴。”

他清楚地记得,几十年前,当他到北京石景山区进行心血管病的相关调查时,发现工人中的胖子明显比农民多,“因为工人的福利待遇好”。

危险

患心脑血管 疾病风险 提高三到五成

在物质资源极丰富的同时,变粗的不仅仅是中国人的腰围。弗伦奇还注意到,近年来中国城市中C、D、E罩杯的文胸销售量不断增加,而A、B罩杯的文胸销售量一直在减少。在衬衫制造企业的产品目录中,大领口衬衫正在占据主要地位。

在医护人员看来,这种日益丰满的富态,却是一种病态。

从事心脑血管研究近30年的顾东风介绍,肥胖很容易引起高血压、血脂高和血糖高。这“三高”会造成血管的动脉粥样硬化,就像水管里的斑斑锈迹。这些“锈迹”脱落下来,就容易造成血管破裂。如果这种情况发生在脑子里就是脑溢血。另外,这些脱落下来的“锈迹”还会堵塞血管,造成脑栓塞,如果堵塞发生在心脏就是冠心病。

腰围的增大往往预示更大的风险。“十一五”期间,顾东风带领团队随访了两万余名年龄在35岁~74岁之间的人群。根据对调查结果的初步分析,他发现相比腰围正常的人,中心性肥胖患者罹患各种心脑血管疾病的风险普遍增加30%~50%,随着腰围的增加,心脑血管疾病造成的死亡率也在逐步攀升。

分析 为啥越来越胖?

饮食结构变化

在英国学者格莱博看来,造成中国人日益“心宽体胖”的罪魁祸首之一是饮食结构的变化。2003年,位于上海市中心的某广场开业时,他注意到那里售卖来自美国的热狗、土耳其烤肉、超级汉堡包和哈根达斯冰激凌,却几乎没有中式餐饮。不过这并没有让前来就餐的白领们感到任何不适,他们都是抓紧时间狼吞虎咽一番,然后立即赶回办公室。

我国83.8%的成人从不参加锻炼

与饮食结构同时改变的,还有人们的生活方式。最新发布《健康中国2020战略研究报告》显示,我国有83.8%的成人从不参加锻炼。“寄信收信都不去邮局了,都让快递公司上门服务。”顾东风说。在他的记忆里,30年前整个阜外医院只有一两辆轿车,“但现在几乎所有医务人员都不能把车停在医院内,因为要腾出车位给前来看病的患者。”

城市化挤压人们运动空间

学者还注意到,城市化进一步“加粗”了中国人的腰围。“爱护草坪是中国公园的一个最普遍的规定,这意味着,公园只是一条装饰得很漂亮的小径,而不是可以让儿童嬉戏的场所。”弗伦奇说。

“如果周边缺乏运动的场所,人们就要回家看电视,看电视就要吃点东西,这就形成一个恶性循环。”中山大学公共卫生学院陈裕明教授再三向记者强调,“很多人认为肥胖是个人的好吃贪吃造成的,不是这样的,肥胖是一个社会问题。”

(据《中国青年报》)

现在

肥胖被列为一种疾病

从杨柳细腰到大腹便便,中国人只用了短短二三十年的时间。来自中国疾病预防控制中心的数据显示,从1992年到2002年这10年间,在经济飞速发展的同时,我国人口的超重率增长了近40%,肥胖率增长了近100%。

早在1997年世界卫生组织就在一份报告中将肥胖定义为疾病。在卫生部2003年发布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中,肥胖也被列为一种疾病。

尤其是“啤酒肚”所体现的腹内积聚脂肪,即所谓中心性肥胖,更容易对健康产生不利影响。“中心性肥胖导致糖尿病、高血压、血脂异常和心血管病的危险更高。目前中国的肥胖人群中,八成以上存在这种肥胖类型。”中山大学孙逸仙纪念医院副教授陈超刚告诉记者。

2009年,包括国际糖尿病联盟和世界心脏联盟在内的多家组织共同发表声明,不同族裔人群的中心性肥胖,应采取不同定义标准。中国中心性肥胖是指男性腰围超过90厘米,女性腰围超过80厘米。

顾东风教授指出,按照这个标准,本世纪初我国35岁~74岁成年男性中心性肥胖患病率为16.1%,女性患病率为37.6%。换句话说,我国已有近4000万名男性和9000万名女性处于危险之中。

“仅仅在20多年以前,即使在中国最富裕的城市,人们仍在努力填饱肚子,现在他们却在拼命减肥。”与弗伦奇共同完成著作《富态:腰围改变中国》的另一位作者马修·格莱博表示,“肥胖问题将成为中国未来经济发展和公共卫生系统的一枚定时炸弹。”

儿童

我国12%的孩子超重

在父辈们的腰围越来越粗的同时,弗伦奇和格莱博还注意到,中国的“小胖皇帝”越来越多。根据疾控中心的有关数据,我国17岁以下的肥胖人群已超过55万人。国际肥胖研究协会主办的《肥胖综述》月刊日前公布研究报告也显示,中国有12%的儿童体重超重。

研究者发现,在中国许多消费决策是由孩子掌控:“孩子们会要求在必胜客而不是街角妈妈喜欢的成都小吃就餐,在回家路上的冰激凌摊买一个雀巢花心筒,在超市购物时再来

一包奶糖。”

对此,中国疾控中心助理研究员翟吃感到忧心忡忡:“本来,我们的饮食模式比西方更健康,如果不改变孩子们喜欢吃洋快餐的习惯,等到一二十年后,我们整个国家的饮食习惯也会变得和美国一样。”

作为超级肥胖大国,美国大约3个成年人中就有1个人肥胖。1999年,美国与肥胖相关的各项医疗保健费用总额高达1022亿美元。本世纪以来,美国医疗保健支出的四分之一都用在肥胖症上。

