

歐洲肥胖研究協會(European Association for the Study of Obesity, 簡稱EASO)研究顯示,自2008年以來,肥胖或過重的英國青少年人數暴增50%。另在印度,大肚臍曾被視為財富與社經地位的象徵,如今卻成為健康危機的不定時炸彈。

英國「獨立報」報導,EASO的研究作者分析英格蘭12歲到17歲青少年的「身高體重指數」(BMI)數據,結果發現2008年到2010年間,英格蘭肥胖(obese)或過重(overweight)的青少年人數成長22%,而在2021年到2023年則增加逾33%,後者凸顯青少年肥胖問題在新冠肺炎疫情之後變得更嚴重。

EASO研究人員認為,過去15年來,超加工食品(ultra-processed foods,如包裝零食、碳酸飲料、含糖零食、加熱即食商品)的飲食習慣,以及久坐不動、長期盯著螢幕、睡眠不足的生活型態,加上心理層面的健康挑戰,種種因素導致年輕人愈來愈胖。此外,運動時間大幅縮短,以及社會經濟差距的擴大,也加劇了不健康的生活環境。

這項研究的詳細結果,將於5月11日到14日在西班牙南部、地中海太陽海岸城市馬加拉(Malaga)舉行的「歐洲肥胖大會」(European Congress on Obesity)上發表;其中一項研究結果證實,童年時期過胖會增加長大以後罹患糖尿病和肝臟疾病的風險。



印度、中國和美國等國占全球超重和肥胖人口的一半以上。(圖/路透)

看印度 肥胖逐漸惡化 僅次中國

在東南亞的印度,大腹便便曾是富裕、放縱和衰老的象徵,如今則成為寧靜的殺人兇手,許多人開始感受到脂肪堆積對身體健康造成的傷害。

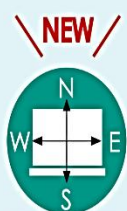
「英國廣播公司」報導,大肚臍在藝文與影視作品中,向來被視為一種自我滿足、好吃懶做或貪腐的象徵。在鄉村地帶,臃腫的體態曾被視為身分象徵,代表此人伙食很好。

然而,印度的肥胖危機逐漸惡化,大肚臍看似無害,對身體的影響卻很大。

根據目前最新可取得的統計數據,印度過重或肥胖的成人總數於2021年共計1.8億人,排名全球第二,僅次於中國。權威醫學期刊「刺絡針」(Lancet)研究顯示,時至

好讀VIP家用自學服務

好讀周報每周二搭配本篇文章,推出名師解析影片,結合生活情境閱讀測驗,提升閱讀素養力!怎麼看到影片?
goodread.u-writing.com



新聞中的教室
文/陳調涵輯

聯合學苑閱讀任務

肥胖 寧靜殺手



肥胖看似無害,對身體的影響卻很大。(圖/美聯社)

2050年,此數字可能增至4.5億人,占印度屆時預期人口的33%。

放眼全球,估計超過半數的成人和約33%的兒童和青少年將面臨相同的命運。

看影響 胰島素阻抗 難控制血糖

腹部脂肪重要的原因之一是胰島素阻抗,讓身體無法正常控制調節血糖的胰島素。

研究發現,在相同的BMI條件下,南亞人的體脂往往比白人高。大多數南亞人的脂肪會聚集在軀幹周圍和皮膚底層,而非總是以內臟脂肪的形式囤積在腹部深處。

南亞人的肝臟和胰腺等器官周圍,雖然較少堆積有害

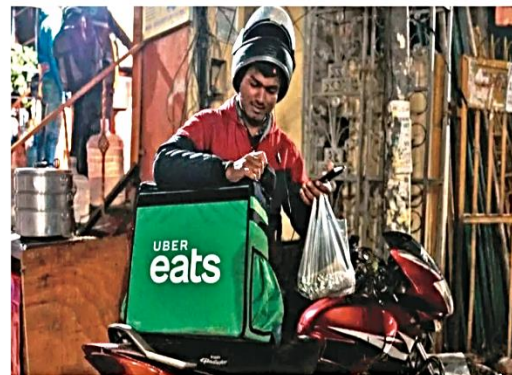
的深層腹部脂肪,但研究表明,南亞人有更多的脂肪細胞存在皮下,過多的脂肪還是會累積在調節新陳代謝的重要器官當中,從而增加罹患糖尿病和心臟病的風險。

科學家尚未釐清人種差異影響脂肪囤積與分布的生理原因,而大量的遺傳學研究,也找不到共通基因解釋此一現象。

究其原因 適應缺糧 用腹部囤能量

其中一個進化理論解釋道,幾個世紀以來,印度長期飽受饑荒和糧食短缺的困擾,數個世代的人營養不良,因而發展出在糧食匱乏環境中生存的適應能力。

身體好比一座儲存能量的倉庫,而腹部是最容易拓展



垃圾食品、外食、即食餐點充斥,人們的腹部肥胖情況逐漸惡化。(圖/法新社)

的空間,於是成為脂肪主要的囤積區域。隨著時代進步,食物變得豐富且容易取得,但腹部脂肪依然繼續囤積,最終達到有害的水準。

印度德里富通醫院的代謝科主任米斯拉(Anoop Misra)說:「這是合理推測,卻無法證明。」

看問題 體重正常 脂肪也會超標

2024年的一篇論文指出,印度肥胖委員會的醫生重新定義亞裔印度人的肥胖指南,更適切地反映體脂肪與早期健康風險的關係。委員在BMI之外,另創了考量脂肪分布、疾病和身體機能的兩階段臨床系統。

第一階段是BMI偏高,但沒有腹部肥胖、代謝疾病或身體功能障礙的對象;若是這種情況,通常只需要改變生活、飲食和運動方式就能減重。

第二階段則是腹部肥胖、存在有害內臟脂肪,且有糖尿病、膝蓋疼痛或心悸等宿疾的對象;這種病患的健康風險更高,需要更密切藥物控制。

醫生表示,一旦出現腹部脂肪,及早處理最重要,但米斯拉提醒,「就算是體重正常的人,腹部的脂肪量也可能達到危險等級」。

醫學界認為,現代人的生活方式改變,社會上充斥著更多的垃圾食品、外食、即食餐點和油膩的菜色,人們的腹部肥胖情況逐漸惡化。

改變生活和飲食方式,知易行難。研究表明,每周150分鐘的運動對歐洲男性而言,可能就已足夠,但若是南亞男性則需要每周約250分鐘到300分鐘,才能抵消新陳代謝變慢並達到燃燒脂肪的效果。



跳繩是最佳減脂運動。一旦掌握手腕動作,就可以提高速度,燃燒更多卡路里。(圖/法新社)

閱報
祕書

不僅體態問題 大肚臍易罹慢性病

俗稱的「大肚臍」在醫學術語上指的是「腹部肥胖」(abdominal obesity),代表多餘脂肪堆積在腹部周圍。另外,根據脂肪的分布位置,也會出現臀部和大腿等局部肥胖,或是脂肪均勻分布的全身性肥胖。

醫師早已示警,腹部肥胖不僅是體態問題,且早在1990年代就有研究表明,腹部脂肪與第二型糖尿病、心臟病等慢性病之間存在明顯的關聯。

印度腹部肥胖的數字令人憂慮,該國「全國家庭衛生調查」涵蓋腰圍和臀圍的項目,結果發現約40%的女性和12%的男性腹部肥胖。印度健康指南顯示,腹部肥胖是指男性腰圍超過90公分,女性腰圍超過80公分。



請掃上方QR碼可更清楚閱讀文字內容,記得完成閱讀學習單(可向任課老師或至教務處設備組領取),獲評佳作者,可得個人學習點數20點。教務處設備組