

《柳叶刀》：全球肥胖人数远超体重过轻人数 中国肥胖人口居全球榜首

一项历时 40 年的研究显示，全球成人肥胖者人数超过体重过轻者，而中国的肥胖人数居全球首位。（Lancet. 2016, 387:1377）

该研究由伦敦帝国理工学院牵头，对 1975—2014 年全球 186 个国家的 1920 万成年人的体质指数（BMI）进行分析。

结果发现，40 年间，全球肥胖人口从 1.05 亿升至 6.41 亿。全球男性肥胖率从 3.2% 升至 10.8%，增加了两倍多；女性肥胖率则从 6.4% 升至 14.9%，增加了一倍有余。研究称，这相当于目前全球有 2.66 亿男性和 3.75 亿女性属肥胖。

与此同时，全球体重不足的人口比例下降，男性从 13.8% 降至 8.8%，女

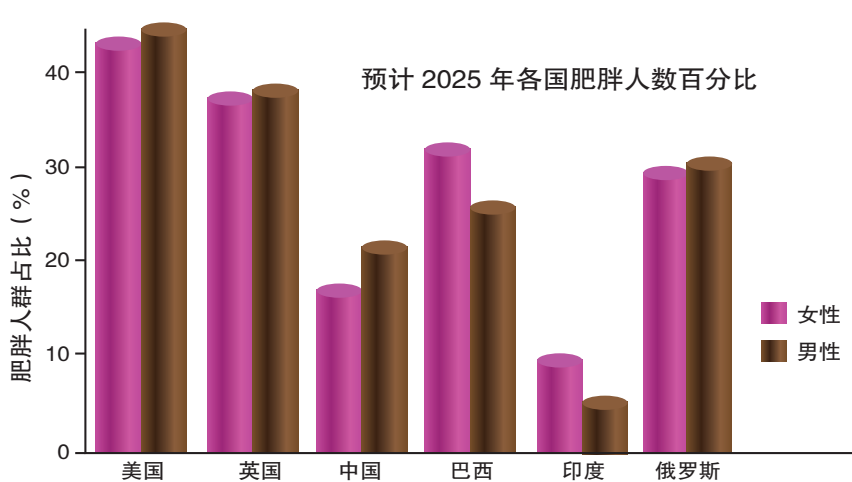
性从 14.6% 降至 9.7%，主要集中在东南亚和非洲。

调查还指出，中国的肥胖人口已超过美国，位居世界首位，其中男性 4320 万，女性 4640 万。美国则以 4170 万男性和 4610 万女性位列第二。

在严重肥胖的人口，中国从 1975 年男性和女性分列第 60 和第 41 位升至第二，仅次于美国。

在所有高收入发达国家中，日本国民的 BMI 最低。此外，新加坡、瑞士、日本、捷克共和国、比利时和法国等国家的平均 BMI 在过去 40 年中几乎未增加。研究者认为，这与这些地区的人更多食用新鲜的鱼类、未加工食品且进食适量有关。

“过去 40 年，我们已从一个体重不足人口比



肥胖人口多出两倍有余的世界，转变成了肥胖人口居多的世界。”研究者表示。

研究称，如果目前这种趋势持续下去，至 2025 年，全球男性肥胖率将达 18%，女性肥胖率将超过 21%；同期男性和女性的严

重肥胖（BMI $\geq 35 \text{ kg/m}^2$ ）率将分别超过 6% 和 9%。达成 WHO 提出的“至 2025 年全球肥胖水平较 2010 年不上升”目标至“接近于零”。

该研究按照 WHO 标准，BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ 为超重， $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ 为肥胖，

$< 18.5 \text{ kg/m}^2$ 为体重不足。

而按照《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》推荐，中国 18 岁及以上成年人，BMI $24 \sim 28 \text{ kg/m}^2$ 为超重， $> 28 \text{ kg/m}^2$ 为肥胖，较 WHO 标准更严苛一些。

一杯酒也可短暂增加心脏病发作风险

一项新的 Meta 分析表明，即使是一杯葡萄酒，也可短暂增加心脏病和卒中风险。但在饮酒后 24 h，风险就下来了，一周之后还有保护作用。（Circulation. 2016, 133: 979）

而对于大量酗酒者，心血管病风险持续升高。

“适度饮酒会在几小时内，或几天、几周对身体的影响不同。”该研究者表示。

有研究发现，即使是适度饮酒，在 1~3 h 内，也会引起心率增快、血管弹性和凝血功能的改变。



短时间内大量吸烟、过度饮酒、暴饮暴食等也是心肌梗死的诱发因素。

有研究发现，经常适度饮酒者的心血管风险在喝酒后并不增加，这可能与酒精的耐受有关。

根据 2015 年美国膳食指南，女性每天的适度饮酒量为一杯，男性每天的饮酒量为两杯。

子宫内膜异位症患者冠心病风险升高

美国学者进行的一项大型、前瞻性研究发现，患有子宫内膜异位症的女性发生冠心病的风险更高，尤其是年轻女性。（Circ Cardiovasc Qual Outcomes. 2016 年 3 月 29 日在线版）

研究显示，20 年随访期间，患有子宫内膜异位症（腹腔镜确诊）的女性发生心肌梗死、造影确诊的心绞痛、CABG/冠脉成形术/支架置入或以上复合终点事件的相对风险分别增加 52%、91%、35% 和

62%，且独立于潜在人口统计学特征、家族史和生活方式等因素。

其中，40 岁及以下患者发生复合终点事件的风险最高（RR=3.08）。与未接受子宫切除/卵巢切除术者相比，接受切除术者的风险升高 51%。而子宫内膜异位症诊断后，接受切除术的概率升高且手术时年龄较小，可能部分解释了子宫内膜异位症与冠心病风险之间的关联。

该研究纳入护士健康研究 II 中的 116 430 例女性。

绝经早期接受激素治疗可降低动脉粥样硬化风险

美国学者发表的 ELITE 研究结果表明，与绝经后 10 年开始激素治疗的女性相比，绝经后早期接受激素治疗可带来心血管获益。（N Engl J Med. 2016, 374:1221）

研究显示，在绝经早期（绝经 < 6 年）女性中，无论是否应用黄体酮凝胶，与安慰剂组相比，雌二醇组的平均颈动脉内中膜厚度（CIMT）增加均较少；在绝经后期（绝经 ≥ 10

年）女性中，雌二醇组和安慰剂组 CIMT 增加无明显差异。

因此，雌二醇治疗可延缓以 CIMT 评估的动脉粥样硬化进展，但仅限于绝经后 6 年内开始治疗者。然而，以心脏 CT 评估动脉粥样硬化时，无论何时开始治疗，两组均无显著差异。

研究共纳入 643 例健康的绝经后女性，随机分入每天口服 1 mg 17β 雌二醇组或安慰剂



组。在有子宫的女性中，雌二醇组以 30 d 为一个周期，每周期中连续 10 天每天 1 次应用黄体酮阴道凝胶，安慰剂组以同样的方式应用安慰剂阴道凝胶。

1 型糖尿病 癫痫风险增两倍

我国台湾学者研究发现，与无 1 型糖尿病的同龄人相比，伴有 1 型糖尿病的儿童和青少年罹患癫痫的风险增加近两倍。（Diabetologia. 2016 年 3 月 31 日在线版）

研究者表示，神经系统疾病（如癫痫）的发病机制仍不明确，但可能与长期显著的神经系统后遗症相关。1 型糖尿病与癫痫风险增加之间的致病因素尚需进一步的调查。

研究采用台湾全民健康保险研究数据库 12 年数据，纳入 2568 例 1 型糖尿病儿童和青少年（ ≤ 18 岁），以及 25 680 例无糖尿病的年轻人。

随访期间，有 59 例 1 型糖尿病患者新发癫痫，对照组中有 181 例新发癫痫，相当于两组的癫痫发生率分别为 33.7/万人年和 10.4/万人年。校正混杂因素后，1 型糖尿病患者的癫痫风险是对照组的 2.84 倍。

其中，未发生低血糖者的癫痫风险是对照组的 2.67 倍，而发生低血糖者的癫痫风险增加是对照组的 16.5 倍。

该结果支持“1 型糖尿病代谢异常，如高血糖和低血糖，可能会对中枢神经系统产生破坏性影响，与长期显著的神经系统后遗症相关。”这一假设。

本版编译 牛艳红 文韬

我国代谢综合征患病率达 24.5%

吉林大学第一医院程熠等进行的一项系统性回顾研究发现，我国大陆地区代谢综合征的患病率高达 24.5%，是我国严重的公共健康问题。（BMC Public Health. 2016, 16:296）

该 Meta 分析共纳入 35 项研究，涉及 226 653 人。分析显示，在 ≥ 15 岁人群中，代谢综合征的汇总患病率为 24.5%。

男性和女性患病率分别

为 19.2% 和 27%。在男性中，高血压（52.8%）是最常见的代谢综合征组成；而在女性中，中心性肥胖最为常见（46.1%）。

而且，代谢综合征的汇总患病率随年龄增加而增加，15~39 岁、40~59 岁和 ≥ 60 岁人群中患病率分别为 13.9%、26.4% 和 32.4%。

此外，城市地区居民较农村地区居民的患病率更高（24.9% 与 19.2%）。

