

中国44万居民调查：三成腹型肥胖

东北和西北是重灾区

近日，中国医学科学院阜外医院高润霖院士等研究发现，我国成人腹型肥胖的患病率达29.1%，其中男性为28.6%，女性为29.6%。这相当于我国有2.778亿人腹型肥胖，男性1.401亿，女性1.377亿。（Obesity 9月24日在线版）

虽然体质指数（BMI）与腹型肥胖密切相关，但并不完全一致。研究发现，即使在BMI<18.5 kg/m²的偏瘦人群中，也有2.6%的人存在腹型肥胖；而胖人也不都存在腹型肥胖，在BMI>28 kg/m²的超重/肥胖人群中，有超过10%的人没有腹型肥胖。

此外，中国各地区腹型肥胖患病率有很大差异，

总体呈北高南低、西高东低。东北、西北患病率较高，东南地区患病率较低。其中患病率最高的是天津，达52.3%，是患病率最低的海南的5倍（10.4%）。西藏、北京、山东和黑龙江的腹型肥胖患病率依次位居第2~5位，分别为46.2%、45.0%、40.9%和40.5%。除了海南外，广西、江西、重庆和湖南的患病率也较低，分别为16.2%、18.2%、19.3%和19.7%。

据此估算，山东省的腹型肥胖人数最多，达2830万，是人数最少的海南省（59.6万）的47.5倍。

对于不同地区之间的差异，研究人员推测东北和西北地区腹型肥胖患病率较高可能与对于寒冷地

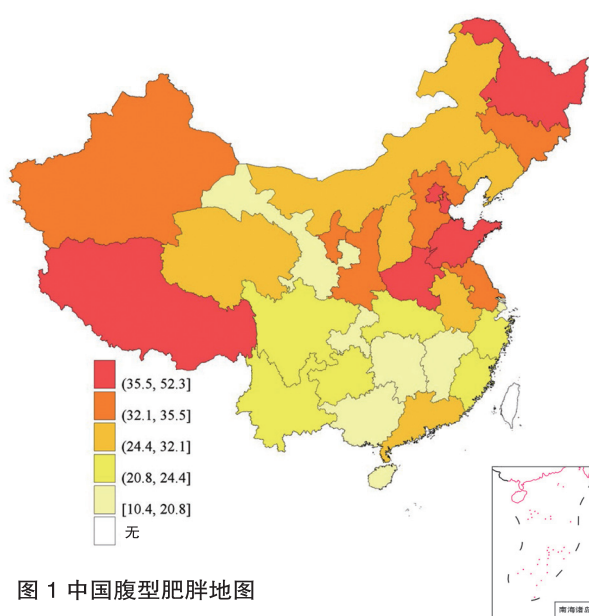


图1 中国腹型肥胖地图

区的适应有关，西藏的高患病率也可能是为了适应高原的恶劣环境；而天津、北京、广东患病率高于周

围可能是因为这些地区经济更发达。然而问题是，经济最为发达的东南沿海地区腹型肥胖的患病率明

显低于周围地区，而中东部地区的患病率高于周围地区，因此仍需进一步研究来阐明其中的原因。

研究者还进行了多变量逻辑回归分析来评估国家层面上腹型肥胖的决定因素，结果发现，年龄、吸烟状态、饮酒、婚姻状态、心血管病家族史与腹型肥胖显著相关。腹型肥胖的患病率随着年龄增长而增加，其中55~64岁人群的患病率最高，之后又有所下降。

该研究采用分层多阶段随机抽样方法，于2012年10月至2015年12月抽取了来自全国31个省的超过44万例代表性人群，其中腹型肥胖的定义为男性腰围≥90 cm或女性腰围≥85 cm。

一句话新闻

一项Meta分析发现，虽然肥胖会增加心衰风险，但肥胖的心衰患者的全因死亡风险低于体重正常或体重不足者，即存在“肥胖悖论”，不过超重者相对肥胖者的心血管死亡风险更低。（Heart. 9月17日在线版）

一项美国研究发现，肥胖者更容易发生腹泻，其中肥胖者和严重肥胖者患慢性腹泻的风险分别是体重正常人群的1.61倍和1.93倍。（Aliment Pharmacol Ther. 9月18日在线版）

矮个子糖尿病风险更高

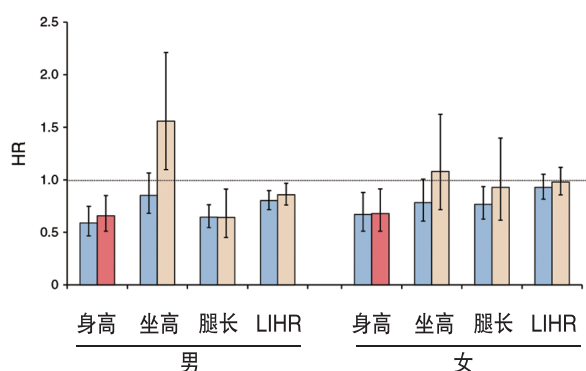


图1 身高及组分与2型糖尿病风险之间的关联

注：HR结果按身高每增加10 cm、腿长/坐高每增加5 cm、腿长/身高比（LLHR）每增加1%计算

一项欧洲研究发现，身材矮小与糖尿病风险增加相关。身高每增加10 cm与男性糖尿病风险降低41%、女性糖尿病风险降低33%相关。（Diabetologia. 9月9日在线版）

而且，在健康体重人群中，身高与糖尿病风险的相关性似乎更强，其中健康体重男性每高10 cm罹患糖尿病的风险降低达86%，女性则降低67%。而在超重/肥胖人群中，相应数字分别为36%和30%。研究人员认为，较大腰围可能会抵消身高带来的有益影响。

腿长与糖尿病风险之间同样呈负相关，不过这种关联存在一定的性别差异。在男性中坐高（消除腿长的影响）越高，糖尿病风险越高，而在女性中，较高的腿长和坐高均能降低风险。

为了探明原因，研究

者进一步评估了肝脏脂肪及其他心脏代谢危险因素对身高与糖尿病风险之间关联的影响。结果发现，校正肝脏脂肪含量后，身高带来的糖尿病风险获益减弱：在男性中，增高10 cm所降低的糖尿病风险由之前41%变为34%，女性则由33%变为13%。

此外，在男性中，糖化血红蛋白和血脂也会影响这种关联；在女性中，脂联素和C反应蛋白水平则会影响这种关联。对此，研究者认为，个子高的人肝脏脂肪含量更低、心脏代谢危险因素更少，可能是其糖尿病风险较低的重要原因。

这项研究采用EPIC-Potsdam研究数据（涉及2.6万余人），随机纳入其中2029例基线无糖尿病的受试者，以及在7年随访期间发生糖尿病的698例糖尿病患者。



部分与会嘉宾合影

10月8日是全国高血压日，由北京力生心血管健康基金会、《医师报》社主办，辉瑞中国协办的全国高血压日主题活动在京召开。

会上，第十二届全国政协副主席韩启德院士、中国医师协会杨民副会长、世界高血压联盟前任主席刘力生教授、世界高血压联盟主席张新华教授、北京力生心血管健康基金会执行会长霍勇教授，以及领导支持及实践高血压防控活动的政府官员、专家学者、各级医疗机构共聚一堂，交流分享高血压筛查、诊断、治疗及长期控制达标相关的政策，解读《预防和控制高血压—2019圣保罗行动宣言》对于高血压防控的意义。会议由北京力生心血管健康基金会秘书长管廷瑞教授、《医师报》常务副社长兼执行总编辑张艳萍主持。

纯果汁增2型糖尿病风险

之前有研究提示，纯果汁会增加早死和癌症风险，而近日一项对近20万受试者20多年数据的分析发现，其还会增加2型糖尿病风险。（Diabetes Care. 10月3日在线版）

研究显示，校正混杂因素后，每天减少半杯（约120 ml）含糖饮料（包括纯果汁）并不会降低未来4年的糖尿病风险，然而每天多摄入超过半杯含

糖饮料与糖尿病风险增加16%相关。其中多摄入半杯人工甜味剂饮料会增加9%的风险，果汁会增加15%的风险。

同样，减少人工甜味剂饮料摄入量不会改变糖尿病风险，而每天多摄入超过半杯人工甜味剂饮料与未来4年的糖尿病风险增加18%相关。不过研究者认为，这可能与反向因果关系（即知道自己风险

升高的人可能会选择无糖饮料而非含糖饮料）以及监督偏倚（高危人群更可能接受糖尿病筛查，进而更快确诊）相关。

研究者指出，总含糖饮料摄入量与糖尿病风险之间的变化趋势中，有27.9%是由体重变化造成的，因此使用人工甜味剂饮料替代每天一份的含糖饮料不会降低后续4年的糖尿病风险，但如果

用水、咖啡、茶或低脂牛奶（0~2%脂肪）来替代，则与糖尿病风险降低2%~10%相关。

该分析分别纳入来自护士健康研究的76 531例女性、护士健康研究II的81 597例女性以及医疗专业人员随访研究中的34 224例男性。在超过2 783 210人年随访期间，共新发11 906例2型糖尿病。