

看不见的胖更可怕，脂肪长在这里很危险

台州市立医院 2024年09月27日 15:45 浙江



隐形肥胖

身边是否有这样的人：

ta们常常吃香喝辣，不爱运动，但就是不胖；

ta们细胳膊细腿，只有肚子上有点肉；

ta们明明体重正常，体检却发现脂肪肝、高血脂……

先别羡慕这些胡吃海塞不发胖的人了，**ta们很可能都是瘦胖子。**

通常我们用体质指数（BMI）来计算一个人的身材、体重情况，很多人认为只要BMI在18.5-23.9之间就万事大吉，但实际上并不是这样，**有时候看不见的胖更可怕！**

什么是隐形肥胖

隐形肥胖，顾名思义就是看上去身材匀称，但肝、胰、胃、肠道等内脏周围和

内部已经堆积了不少脂肪组织，通常表现为BMI在正常范围内，但身体脂肪率很高，这些偷偷藏在器官周围的脂肪被称为内脏脂肪。

正常情况下，女性的皮下脂肪比男性多，但男性的内脏脂肪更容易存积。表现在外表上，可能表现为“大腹便便”，也可能看不出任何差异，很容易被忽视，所以**内脏脂肪被称为是最危险的脂肪。**



隐形肥胖的危害有哪些

虽然适量的内脏脂肪可以起到支撑和保护的作用，但脂肪过量则会占据有限的腹腔，压迫脏器，增加各种疾病的发生风险：

脂肪肝：脂肪过多沉积在肝脏，再加上饮食偏好高油高脂，则容易导致脂肪肝，长此以往，容易诱发肝硬化，甚至肝癌。

心血管疾病：研究表明，向心性肥胖是心血管及代谢性疾病的独立危险因素。

雄性激素问题：女性体内的脂肪含量高会导致雄性激素的过量产生，从而导致面部毛发生长和痤疮。

糖尿病：高脂肪会导致胰岛素抵抗，从而增加患2型糖尿病的风险。那些具有较高的BMI和较高的体脂百分比的人，罹患2型糖尿病风险最大。

怀孕并发症：体内脂肪含量高的女性更容易早产、剖腹产，生出胖宝宝。

其它：脂肪过量还会导致骨密度降低，皮质醇分泌增加导致焦虑等。

如何判断隐形肥胖

测腰围：最简单的办法就是测腰围。男性腰围超过90厘米，女性腰围超过85厘米，那就需要重视。



测腰臀比：腰臀比就是腰围和臀围的比值。测量方法为笔直站立，轻轻吸气，用卷尺测量肚脐上方腰围与最凸出臀围。如果腰臀比例在0.9以上，女性在0.8以上，那么内脏脂肪超标的可能性比较大。

机器检测：医疗机构可提供专业的人体成分分析仪，进行精准检测。

如何减少内脏脂肪

减脂不是简单依靠调整饮食或者增加运动就能达到，而是需要长期持续改进生活方式，包括每日的饮食习惯和运动习惯。**科学合理的营养治疗联合运动干预仍是目前最有效、最安全的减脂方式。**



① 吃足够能量，切勿过度节食

在全天能量的推荐摄入量的基础上减少一些热量摄入。**限制热量摄入可以减少内脏脂肪，但千万不要摄入低于基础代谢率所需的能量。**

中国居民膳食推荐18岁以上成年人需要能量（EER）为：
轻体力水平（如办公室职员）：男性2250kcal/d；女性1800kcal/d；
中体力水平（如教师）：2400kcal/d；女性2100kcal/d；
重体力水平（如搬运工人）：3000kcal/d；女性2400kcal/d。

② 均衡饮食，切勿挑食

摄入足够的蛋白质维持肌肉含量，补充足够的蔬菜、水果、优质脂肪、非淀粉类蔬菜和碳水化合物，以供给充足的能量和营养素。

尽量远离加工类食品和精致碳水化合物，例如面包、面食和薯条，减少饱和脂肪的摄入。

③ 增加运动，强健肌肉

久坐不锻炼和吃不健康的饮食是造成肌肉减少和脂肪增加的重要原因。比起饮食干预，运动干预在大多研究中对于减少内脏脂肪的效果更好，因此要做适度的力量训练。

减少内脏脂肪，最有益的运动是有氧运动。有氧运动有助于脂肪消耗，抗阻力运动有助于锻炼肌肉，减脂还是以有氧运动为主，消耗堆积的脂肪，增加适量的抗阻运动，增加肌肉，提高基础代谢率，达到每周150分钟的锻炼建议，足以减少内脏脂肪。



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号

