

春季减肥·

测基因

减肥已进入精准体重管理时代 轻轻一刮口腔 基因技术会告诉你胖在哪里

肥胖是心血管疾病、糖尿病、不孕不育 慢性疾病重要危险因素

快报联合诺特健康,推出20个肥胖基因检测名额,等你来抢

记者 张姝



诺特健康营养中心主任吴向明说:“检测肥胖易感基因可帮助有减肥需求的人,更精准地管理体重。打个比方,就像找到了你‘减肥游戏’的通关秘籍,肥胖基因检测可以帮你事半功倍地达到减肥目的。”

肥胖是心脏病发病危险因素

主讲专家:杭州市第一人民医院
心血管内科
黄进宇主任医师

研究表明,肥胖是心脏病发病的危险因素,但肥胖跟心脏病不是一对一的绝对因果关系,也就是说,不是肥胖的人就一定会发生心脏病,不肥胖的人也不是不会发生心脏病。

心脏病里一般常见的有冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)、高血压心脏病,风湿性心脏病,退行性心脏病等等,还有很多其他类型的心脏病。

而跟肥胖因果关系最密切的就是冠心病。

肥胖的时候,外周的脂肪组织对胰岛素的敏感性降低,容易诱发高胰岛素血症,同时还容易发生高脂血症,所有这些因素都是冠心病的发病因素。另外,肥胖的人很容易同时合并有

你也想检测肥胖基因,进行精准体重管理吗? 动动大拇指关注“诺特体重管家”微信公众号报名参与“科学减重大动员”活动吧。

报名方式:在对话框输入关键词“科学减重大动员”参加报名。

报名方式:关注“诺特体重管家”微信公众号参加报名。

活动一:报名即有机会免费获赠价值1580元的肥胖基因解析1套(限20名),诺特的工作人员会根据报名者留的电话号码电话通知。

活动二:关注“诺特体重管家”微信公众号的读者,3天内到杭州市西湖区保俶路39号达盟山庄可获免费人体成分检测1次(价值80元);

活动三:通过本次活动参加诺特减重干预的读者,可免费获得“肥胖基因解析”1套(价值1580元)。

肥胖还是糖尿病、不孕不育和其他一些慢性疾病的重要危险因素。我们请了杭城各大医院的相关学科专家给大家科学解析。

高血压、血脂代谢异常、血糖异常,如果这些因素都集中在一起,我们就叫做代谢综合征。肥胖的人有代谢综合征的症状,冠心病的发病率也会明显增高,比正常人约高两倍。

在肥胖的种类里,“苹果型肥胖”的人冠心病发病的风险比“梨型肥胖”的人明显升高,所以说中心性肥胖与冠心病的发病关系更密切。

中心性肥胖的人,简单说就是腰围大。用腰围的算法,一般认为成年男性正常的腰围应该是小于90厘米,女性80至85厘米,大概是这个范围。建议大家量量看自己的腰围,从肋下缘到髂嵴之间连线中点作为测量平面来测量腰围。

肥胖是胰岛素抵抗的危险因素

主讲专家:浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科主任
李红主任医师

在我的门诊里,2型糖尿病患者中50%至70%是肥胖的。已有研究证实,肥胖是胰岛素抵抗的危险因素,而胰岛素抵抗又是2型糖尿病的发病因素之一,它们是相互促进的。

前期糖尿病发生时,胰岛素抵抗被认为促进了血糖的升高。胰岛素抵抗也是前期糖尿病的一部分,在胰腺减少胰岛素分泌中起到了关键的作用。

生活方式的改变有助于预防胰岛素抵抗和糖尿病的发生,或减缓这些疾病的进展,且能更广泛地有益于健康。在控制糖尿病的“五驾马车”(即,健康教育、饮食控制、运动管理、药物治疗、血糖监测)中,饮食控制和运动管理都助于糖尿病患者控制体重。

游泳、散步是比较好的有氧运动方式,长期坚持可预防糖尿病的发生。工作再忙,也不是不运动的借口。当然也不是运动强度越大越好,应因人而异。慢跑时,脚底和关节承受的压力是体重的1.5倍,快步跑时承受的压力是体重的2至3倍,快跑时则达到了7倍。中老年人最好还是选择饭后平卧一会再去散步。

另外需要大家重视的是,体重管理不仅仅是减肥,它还包括消瘦人群的增重。在我的糖尿病患者中也有消瘦的人群。因此,建议大家算算自己的身体质量指数。身体质量指数(BMI)=体重(kg)÷身高的平方(m²)。成人的BMI数值中,过轻:低于18.5;正常:18.5或19-24;偏胖:24-28;肥胖:28-32;重度肥胖:高于32。

减肥人群的科学评估非常重要

主讲专家:浙江大学医学院附属第二医院营养科主任
张片红主任医师

在我昨天参加的一个会议上,一位体重管理方面的专家说,如果一位肥胖患者一开始在我这里减肥,前一两个月没有效果的,那么他个人的减肥意愿是不强的。

对于这一点,我也深有体会,我会和来我这里的减肥患者签约,因为肥胖患者要与医生有共同的目标这样才能把肥肉甩出去。

减肥也不是一个月两个月的事情,是一辈子的事。要把肥胖看做是慢病的一种,科学地去解决它。

我认为,减肥人群的科学评估非常重要——

第一是膳食的评估。看看每天的膳食里面各种营养素的

摄入及配比情况。

第二是身体成分组成的评估及分析。我昨天门诊里有一位肥胖男患者,身高1米89,体重129公斤,身体指数36,属于重度肥胖。我给他评估了身体成分组成,他的脂肪超过了27公斤,我在给他制订减肥计划的时候就可以有的放矢了。

第三是运动状况的评估。有些人如果长时间用跑步的方式减肥,或许对他的膝关节损伤会很大。

第四是合并症的评估。肥胖其实不仅仅是体形好不好看的问题,它们会引发一系列健康、社会和心理问题。肥胖症患者往往伴有高血压、高血脂和葡萄糖耐量异常,以及睡眠呼吸暂停症。

肥胖型多囊卵巢综合征患者 要想生宝宝首先要减肥

主讲专家:浙江大学医学院附属妇产科医院生殖内分泌科
郦美根副主任医师

大多数多囊卵巢综合征患者都存在肥胖问题。肥胖会引起多种内分泌代谢紊乱性疾病,如胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征等,而这些疾病也会相互影响,形成恶性循环。

胰岛素抵抗会造成高胰岛素血症,高胰岛素血症刺激卵巢和肾上腺产生过多的雄激素,形成高雄激素血症。而多囊卵巢综合征患者体内过高的雄激素反过来又加重胰岛素抵抗,从而形成恶性循环。

肥胖导致人体内分泌紊乱,自然会影响正常生育功能,同时肥胖患者对促排卵药物的敏感性也下降。肥胖者就算怀孕,早期流产、妊娠期高血压、糖尿病、巨大儿、难产等的风险也大增。因此,对于肥胖型多囊卵巢综合征的患者来说,要想怀上生宝宝,首先要做的就是减肥。

统计显示,肥胖型多囊卵巢综合征患者的体重减少5%-10%后,20%的人可自发排卵自然受孕。不能恢复排卵者,进行促排卵治疗的效果也会更好。