



减不了肥是基因作祟？专家说出真相

本报记者 马爱平

每逢佳节胖三斤，春节长假过后，不少人都为体重增加而烦恼。最近，英国一项新研究成果表明，在控制体重方面，基因也起到较为重要的作用。那么明明没有胡吃海喝却依然减不了肥是否可以归结于基因作祟？

“肥胖现象和生存环境密切相关。事实上，人的胖瘦取决于遗传、环境、心理、运动等因素。”浙江大学食品科学与营养学教授、美国哈佛大学医学院、美国农业部驻塔福茨大学人类老年化研究中心博士后沈立荣告诉科技日报记者。

研究并未发现颠覆性机制

此次，英国剑桥大学与桑格研究所学者领衔的研究团队发现：瘦人在保持苗条体型方面具有遗传优势。

研究人员在新一期美国《科学公共图书馆·遗传学》杂志上发表论文说，他们分析了1.4万名志愿者的基因信息，试图寻找肥胖背后的基因奥秘。与很多重点关注肥胖人群的研究不同，这项研究将偏瘦人群也考虑在内。参与基因分析的志愿者中，1622人是体型偏瘦的健康人，1985人严重肥胖，其余大约1万人体重正常。

研究人员说，他们此次不仅找到了一些已知的肥胖相关基因，还发现了一些新的严重肥胖相关基因和健康瘦体型相关基因。综合这些基因的作用，他们开发出了一套关于胖瘦遗传风险的评分体系，结果发现，偏瘦人群的评分普遍较低，而肥胖人群的评分较高。

这项研究的负责人剑桥大学教授萨达芙·法鲁基说，此项结果首次表明，健康的瘦人之所以较瘦，不一定是因为他们的生活方式更健康，而是他们没有那么多增加肥胖风险的基因负担。

法鲁基说：“人们很容易匆忙做出判断，去批评那些超重的人。但科学表明情况要

复杂得多。我们对自身体重的控制能力可能比我们认为的小。”

研究人员还发现，一些基因突变在偏瘦人群中较为常见。进一步研究这些基因，可能有助找到保持苗条体型的新方法。

“这篇文章是用数据分析的方法增加了从体瘦方面获得的关于肥胖的关联性信息，可能会带来新的解决方向，但还没有带来机制方面的新知识。”中国科学院遗传与发育生物学研究所高级工程师姜韬告诉科技日报记者。

“采用数据分析的方法，而不是从生物化学上的胖瘦机制的角度，对人群中肥胖和体瘦两种极端情形做了全基因组关联分析，除了表明已发现的一些肥胖相关基因外，还有来自体瘦方面的信息，这就增加了对人类体重调节遗传结构更细微的理解，也可能为识别潜在的抗肥胖目标提供信息。”姜韬说。

这项研究并没有对已有的关于瘦身的基本道理和实践活动有所颠覆。

“因为肥胖和体瘦的机制没有出现新机制，依然是脂肪的摄取—消耗—积累的基本框架。”姜韬说。

肥胖是复杂的慢性疾病

胖瘦真的由基因决定吗？“这是一个十分复杂的问题。基因是一个方面，同时，与饮食

结构和饮食习惯有重要关系；人体内微生物也参与这个过程，很多独立因素都涉及到这

个问题。不能单说是基因问题。”姜韬说。

“肥胖是人体内脂肪积聚过多造成的体重过度增长并引起人体病理、生理改变，是复杂的慢性疾病。据2016年《柳叶刀医学周刊》发布数据，中国的肥胖人口已近9000万，其中男性4320万，女性4640万，成为世界上肥胖人口最多的国家。”沈立荣说。

他介绍，目前研究已经发现的与亚洲人肥胖相关的基因大概有110多个。其实，

几乎每个人都携带这样的肥胖基因，只是由于携带肥胖基因数量不同，导致每个人患肥胖的风险不同。但是肥胖基因的表达与生活方式、饮食密切相关，控制生活方式、饮食习惯、情绪和心理、运动，是调控肥胖基因的有效途径。因此，保持健康的体重对每个人都很重要，保持健康的生活方式、饮食习惯，是能够控制遗传因素带来的风险。

无节制饮食会增加风险

无节制的饮食方式是不是真的会对肥胖造成影响？

“无节制的饮食习惯，尤其是长期保持不健康的饮食习惯，不仅会增加肥胖的风险，还会增加其他慢性疾病的患病风险。更重要的是，如果人体携带有较多的肥胖基因，不健康的饮食还会加剧体重的增长。”美国哈佛大学公共卫生学院博士后、北京大学公共卫生学院研究员黄涛接受采访时对科技日报记者表示。

“节食首先是控制脂肪的摄入，而蛋白质和糖并不直接导致肥胖。我们不易获得脂肪低的蛋白质食品，因此多吃肉也会增加体重。”姜韬说。

在控制体重方面，有家族遗传肥胖问题的群体，是不是需要放弃少吃就能变瘦的途径？

“有家族肥胖史或者携带肥胖基因较多的群体，保持健康的生活方式更加重要。因此，虽然人体携带肥胖基因的事实无法改变，但只要我们保持积极的心态，完全可以通过后天的健康生活方式、良好的饮食习惯来抵消遗传带来的肥胖风险。”黄涛说。

“遗传因素决定胖瘦的基本趋势和潜力，但后天的饮食和运动控制依然是有效的。关于肥胖发生的最新研究表明，食物中的脂肪，直接导致人的脂肪增加。这就比过去单纯的控制饮食热量更加准确了。”姜韬指出。

有没有科学的瘦身方式

“对于普通单纯性肥胖的人群，饮食均衡、限制能量的摄入，如控制膳食总量，特别是限制脂肪、糖分摄入，摄入足量的膳食纤维，多运动和保持一定强度运动，尤其要避免经常性社交聚餐、喝酒、抽烟、过量饮食，大量吃甜食、油炸食品作为缓解焦虑的方法，可能是比较健康的减肥方式；对于患有重大疾病的肥胖者，应该遵从医生的指导科学减肥。”黄涛表示。

研究认为，健康的生活方式、良好的饮食习惯会让遗传风险较高的人减重效果更好。姜韬认为，“在瘦身实践中，首先是要严格控制

摄入脂肪量，然后是保障基本蛋白质和营养素的摄入，防止体质变弱，同时量力而行的开展高运动量的活动。”

沈立荣建议，应按照《中国居民膳食指南》养成健康的饮食方式，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。每天摄入12种以上食物，每周25种以上。各年龄段人群都应天天运动，保持健康体重。坚持日常身体锻炼之外，蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，吃各种各样的奶制品，少吃肉。每天摄入糖分不超过50克，足量饮水，成年人每天7—8杯白开水和茶水。

食补改善贫血可能性极小

第二看台

刘维 本报记者 盛利

民间有“冬季进补，开春打虎”的谚语。在我们的日常生活中，很多人出现脸色不好、头晕疲惫等症状，就认定自己贫血，便选择食用红枣、阿胶、枸杞、猪肝、鸭血、甲鱼等食物来“补血”。然而，吃得再多，并不一定就能得到纠正。”成都中医药大学附属医院血液科主任刘松山近日在接受科技日报记者采访时表示，许多人对“贫血”“气血两亏”等概念存在误解，一味食补有时反而可能延误病情。

要与低血糖、气血虚区别开来

“从西医角度看，贫血就是在血常规检查中血红蛋白低于正常值的下限，包括红细胞生成减少性贫血、红细胞破坏过多性贫血、失血性贫血。”成都中医药大学附属医院血液科副主任医师王译说，男性血红蛋白低于120克/升，女性、儿童血红蛋白低于110克/升就可以叫做贫血。

当患者轻度贫血时，往往难以察觉；当出现中度、重度甚至极重度贫血时，人体缺血、缺氧比较明显，就会出现头晕困倦、心累乏力、脸色苍白、眼花、失眠等不适症状。

刘松山表示，如果患者在血常规检查中明确自己的血红蛋白没有降低，身体却有类似贫血的症状，如蹲下后突然站立感到头晕，这不是贫血，而是脑供血不足，需警惕低血糖、低血压，而不应从贫血角度入手去“补血”。

“还有很多人，常常把气血虚和贫血混为一谈，但这是两个概念。”刘松山说，中医学理论认为，气、血是支撑及滋养人体运行的两大精微物质，这两种物质出现虚损，就是气血虚。其表现为：经常感觉劳累、做事没精神、心慌、头晕、偶尔出现呼吸困难、手脚冰凉、腰酸腰痛、走路感觉双腿沉重、失

眠多梦、尿频、面色萎黄、唇甲色淡、缺少血色等。

“气血虚与贫血像一对孪生兄弟。”刘松山指出，贫血会有气血虚的表现，因为引起贫血的原因可导致人体气血虚，但气血虚不一定会贫血，因为引起气血虚的原因，不一定会导致血红蛋白下降。因此，贫血、低血糖、气血虚这3个概念有不同的病因与疾病背景，不能笼统看待。

中西医结合标本兼治

刘松山说，常有人食用猪肝、鸭血、甲鱼、鸽子等，或在食物中加入黄芪、当归、红枣、枸杞、红参、虫草等药材，甚至服用滋补药酒、保健品等来补血，但实际上，真正的贫血用食疗、药膳或补品纠正的可能性极小。

“病人自己往往对病情判断不准确，而单一的食物或药材如果不能针对病症，作用不大。”在刘松山看来，如气血虚导致的贫血，中医会根据气血虚与脾、胃、肾的先天、后天关系，从

气虚、血虚、气血双亏、脾肾不足等不同侧重点进行治疗，当人体气血充足后，贫血就会有一定改善；难治性贫血如再生障碍性贫血、骨髓异常综合征等，已伤及肝肾，用药时需结合血肉有情之品（即动物类药物中具有补益作用的，如阿胶、龟板、胎盘等，其滋补效果比植物药要好）；因月经量多、痔疮、胃肠道出血导致的失血性贫血，则应先调节月经、纠正痔疮、改善胃肠道疾病后才能纠正贫血；如果贫血不是失血引起的，首先要考虑血液病，因为很多血液病伴有不同程度贫血，其次考虑免疫病、肿瘤、感染病、慢性病等，因为只有贫血而无其他原因或疾病的情况很少。

“怀疑自己贫血，正确的做法是寻求血液科医生的帮助。”刘松山说，在贫血这件事上，切忌盲目补气血、补铁、乱服保健品，应保证合理饮食、均衡营养，无需特别保健，要中西医辨病、中医辨证，结合起来标本兼顾。

医疗界

上海明年实现人人拥有健康账户

新春伊始，上海市14个部门联合发布意见，加强社区健康服务、促进健康城市建设。其中明确，明年初步实现居民拥有一个健康账户，连接一个统一的智慧平台，家庭医生签约服务覆盖每个家庭；让居民在社区可享受适宜、综合、连续的健康服务。

据悉，上海将建立社区健康服务清单制度，根据居民不同阶段基本健康服务主要需求，结合各类资源供给能力，确定由政府保障提供的社区健康服务项目，明确内容、实施路径与供给方式，纳入基本公共卫生服务项目清单，并定期向社区居民发布。

同时，上海正着力加强社区卫生服务，促进电子健康档案成为居民全生命周期的健康账户。全市建立面向居民的健康账户，完善居民电子健康档案信息化建设，逐步将社区居民在各类医疗机构就诊记录、各类社会健康管理机构服务记录、学生健康档案、体质监测数据，以及居民自我健康监测的记录融入居民电子健康档案，实现健康服务机构间的信息互联互通。

到2020年，上海在初步实现居民人人拥有健康账户的同时，将逐步完善健康账户内容与应用，居民利用健康账户可知晓自我健康状况，可获得健康教育知识，享有家庭医生指导，可连接各类健康服务资源，可获得智能提醒、过程管理、结果监测等健康智能服务。

明年，上海将基本实现每个社区卫生服务中心均向居民提供健康评估服务，接受评估的居民可在健康账户中查阅个人健康管理清单；基于健康管理清单，根据健康人群、患病风险较高人群、患病人群及疾病恢复期人群等的不同需求，以社区卫生服务中心为平台整合各类资源，以家庭为单位，提供有针对性的连续、全程健康管理服务。

专家提示

冬春之际感冒需警惕爆发性心肌炎

一场看似普通的感冒导致爆发性心肌炎，一个晚上心脏骤停50次左右，杭州王女士近日经历了一场由感冒引起的“生死拉锯战”。专家提醒，冬春季节是重症心肌炎（爆发性心肌炎）的高发时节，感冒后出现胸闷、心悸等症状应及时去医院，以免失去最佳抢救时间。

春节期间，王女士因感冒觉得头晕喉痛，想早睡养神，然而凌晨起床床上卫生间时却身体瘫软晕了过去，醒过来后依然头晕胸闷。浙江省人民医院医生介绍，导致她出现这些症状的原因竟是爆发性心肌炎，死亡率高达70%。在医院，王女士入住重症医学科，还接受了ECMO体外膜肺氧合支持治疗，自身的多个器官一度无法正常工作，经过ICU、心内科、血管外科、超声科等多学科医护人员的配合治疗，王女士的生命体征恢复平稳。

浙江省人民医院ICU主任孙仁华表示，爆发性心肌炎刚开始的症状与感冒十分相似，很容易被忽视，但一旦病毒侵蚀心肌，患者会出现胸闷、心悸失常等表现，重者并发心源性休克，甚至导致多脏器功能衰竭。

该院心内科主任王利宏说，临床发现，爆发性心肌炎多见于平时身体比较好、工作学习压力较大的青壮年，其中以20至40岁人群最为多见。这一方面与年轻人免疫反应相对敏感有关，另一方面年轻人容易忽视身体发出的信号，只有熬不下去了才去医院，而此时心肌细胞往往已经严重受损。

专家提醒，冬春之际感冒后若伴有全身极度乏力、肌肉酸痛、胸闷气急、头晕、心慌等症状，或表明病情转向心血管系统，应引起重视立即到医院就诊。若及时发现、确诊和治疗，大部分心肌炎的患者可以恢复，只有少数人演变成扩张性心肌病，留下后遗症。

“节后综合征”找上门怎么办？

春节期间，走亲访友免不了聚餐饮酒，有人忙于聚会，暴饮暴食，打破了原先的饮食规律，引起肠胃不适、躯体失衡，担心是“节后综合征”找上了门。专家建议，如果节后感到肠胃不适，不应盲目“断食”，要注意饮食搭配、摄入量。

北京协和医院临床营养科主任医师于康指出，“节后综合征”是一种过节后的自然现象，不必过度担忧，更不能因此刻意少吃一顿饭，或者只吃流食，这样反而可能会造成新的营养失衡。

于康说，虽然不应盲目“断食”，但在吃的时候可以在饮食上做一些“微调”。如果感到节后肠胃有饱胀感，可以在节后只吃“七分饱”，即在每餐吃到有轻度饥饿感的时候就要停止进餐，摄入日常食量的三分之二到四分之三即可。

此外，在营养搭配上要注意青菜、水果的摄入和粗细搭配。于康说，节后的午餐和晚餐都应保证充足的蔬菜摄入量，每餐也应做到玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮的摄入。

于康还介绍说，喝茶和山楂水也有助给肠胃“减负”。节后喝茶对体内油脂的消化有一定的促进作用，多喝山楂水可以帮助改善消化不良的症状，同时还有助于控制血脂。

(以上均据新华社)



(本版图片除标注外来源于网络)

扫一扫
欢迎关注
唠唠健康
微信公众号

