

肥胖是疾病

可靠證據顯示，肥胖影響健康。為了令大眾注意和打擊這種威脅生命的「敵人」，美國心臟協會（AHA）最近宣布：「肥胖」是一種疾病。對於超重和肥胖的人（以亞洲人而言，體重指標超過 23）來說，為達到減重目標，適量的運動加上均衡的飲食是非常重要的。研究證據已經顯示，即使是 5 – 10% 的體重下降也可顯著提升健康，隨後亦可靠繼續減重和定時運動去維持¹。對超重或肥胖人士來說，減重的好處包括：

- 促進心肺功能，改善血液循環系統；
- 改善新陳代謝系統：提高細胞對胰島素的敏感性，從而降低患糖尿病的風險；
- 改善身體功能：可強化肌肉，令肌肉有更佳能力抵受要求耐力和靈活性的勞動；以及
- 控制抑鬱：運動可以促進與情感有關連的「好」激素（如安多酚），保持愉快的情緒。

關於運動的建議

與一般健康的成年人不同，超重／肥胖者需要額外的運動量去達到減重和防止體重反彈的目的。以下是給他們的一般運動建議。如果你的生活模式長期以坐臥為主，並且／或者有其他健康狀況（如糖尿病或高血壓），在採用以下運動指引前請先諮詢家庭醫生：

次數	每周五至七天
運動強度	中等至強烈
運動時間	每天至少 30 分鐘，逐漸增至每天 60 分鐘，目標是要每周積累 300 分鐘。每天也可做運動數次，每次最少 10 分鐘，以達到每天的運動目標。
運動形式	基本模式是鍛煉大肌肉群的帶氧運動，如散步、慢跑、騎自行車，游泳等。在日常運動中應加入阻力運動，以鍛煉主要肌肉群。

來源： ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th ed. 2013

除了通過運動提高能量消耗水平外，亦應該採取低脂飲食，以合理方式減少能量攝取（從飲食所攝取的脂肪能量不應超過每天熱量攝取總量的 30%），以達到最大的減重效果。忽略這項工夫的話，體重管理計劃的效果一定大打折扣。此外，為了長期管理體重，過重／肥胖的人也應該減少以坐臥為主（例如上班時、在家中或閒時長時間坐着不動）的生活方式，因為這樣會一來妨礙減重，二來增加患上慢性疾病的風險。要知道更多關於飲食、運動和保持健康體重的信息，請瀏覽 www.healthatwork.gov.hk。

¹ Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults – The Evidence Report. National Institutes of Health. *Obesity Research*. 1998;6 Suppl 2: 51S-209S.