

## 三人行必有一胖

全球有三分之一人口肥胖,中国胖子数量排第二

英国《柳叶刀》杂志网站29日刊登一篇有关肥胖的研究报告,名为《疾病的全球负担研究》。报告说,如今,全球有三分之一的人超重或肥胖。这已经成为一个全球性问题,无论穷国或富国,无一幸免。

### 中国变胖了

美国华盛顿大学卫生统计评估研究所分析了1980年至2013年间涵盖188个国家和地区的1700份调查报告,结果发现,当前,全球约70亿人有21亿是胖子。

通常人们用身高体重指数(BMI)来衡量是否属于肥胖。计算方法是体重(公斤)除以身高(米)的平方。指数在18.5至25之间为正常,25至30之间为超重,达到或超过30则为肥胖。

全球肥胖人口中最多的还是美国人。全美共有7800万名肥胖人士,占全球肥胖者总数的13%。中国的肥胖人口排第二,肥胖人数为4600万。紧随其后的有印度、俄罗斯、巴西、墨西哥、埃及、德国、巴基斯坦和印度尼西亚。

有研究显示,肥胖会引发一系列健康问题。它不仅是导致糖尿病、心脏病、中风和关节炎等疾病的高危因素,也与胰腺癌等癌症发病率上升有关。

### 穷富都发福

美联社引述研究负责人克里斯托弗·默里的话报道,研究显示,肥胖率与国民收入程度呈正比。人们生活越富

裕,越容易肥胖。不过,这并不代表低收入国家就不受肥胖问题影响。

参与此项研究的全球健康问题专家玛丽·吴(音译)说:“实际上,全球肥胖人口中,有三分之二居住在发展中国家。”肥胖问题在中东和北非尤其突出。在这两个地区,超过58%的成年男性和65%的成年女性超重或肥胖。

阿联酋大学肥胖问题专家赛义德·沙阿本周在保加利亚召开的一次会议上说,过去20年里,巴基斯坦肥胖率不断上升,即使一些交通不便,生活艰苦的偏远村镇也一样,一些村镇的肥胖率甚至上升了五倍。

沙阿说:“现代化对健康带来负面影响……多年前,人们为了打电话不得不走上几个小时,而现在,每个人都有手机。”另外,农民们不再需要靠在田间辛苦劳作才能吃上饭。

### 小胖墩增多

默里说:“无论是何种年龄、收入水平和居住地的人,都受到肥胖影响。”实际上,肥胖问题对儿童影响更甚。

据悉,过去33年里,成年人肥胖率增长了28%,而儿童肥胖率增长了47%。如今,发



成功减掉45公斤体重的美国南得州小姐克里芙科。

达国家中,四分之一的孩子超重或肥胖,在发展中国家,这一比率为13%。

研究报告说:“儿童和青少年肥胖问题在中东与北美国家尤其突出,女孩更容易受肥胖影响。”

世界卫生组织总干事陈冯富珍于上周在瑞士日内瓦举行的世界卫生大会上说:“我们的孩子正在变胖。”这次

大会批准建立全球孕产妇和婴幼儿营养监测框架,帮助进一步科学全面地衡量全球母婴营养状况,其中就包括应对儿童肥胖问题。

默里说:“我们发现(在研究涉及的30多年里),没有一个国家的肥胖率呈下降趋势,这让我们明白,肥胖问题正在带来多大的挑战。”

据新华社

## 胖姑娘减肥 夺选美冠军

每个胖子都是潜力股——这话的确不假。23岁的美国姑娘凯莉·克里芙科曾是个体重近100公斤的大块头,经常遭到同学嘲弄。她一气之下开始减肥,不但获得苗条身材,还当上选美冠军。

克里芙科家住梅斯赫特,十几岁时体重一度超过90公斤,只能穿加大号的衣服。

美国哥伦比亚广播公司引述她的话报道:14岁时,“体育课上做了健康测试,我不但没有过,还得了零分!我回到更衣室,希望没有同学发现这件事情。但听到有女生说:‘你相信吗?那个胖妞竟然一项也完成不了!’”

这让克里芙科无地自容,她决心改变自己,“我再也不想被别人叫做胖妞了!”

克里芙科的减肥第一步是——戒饮料。与此同时,克里芙科开始改变饮食习惯,“只是从常理推断,我想,可能得少吃点油炸食品,吃汉堡的时候不吃里面的奶酪”。

就这样,只用了一年半的时间,克里芙科就减重31公斤,最近十年来一共瘦了45公斤。

这让克里芙科重新找回自信。她决定去探索新领域——参加选美。2012年,克里芙科获得“艾伦小姐”称号,2013年当选“莱姆斯通小姐”,2014年,她成为“南得克萨斯小姐”。

虽然比之前已经瘦了不少,但与其他选美选手相比,克里芙科依然属于“微胖”。不过,她乐观地说,更愿意把这种“曲线美”看做是一种优势。

据新华社

### 图说我们的价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善



舞阳周松晓作