

## 高海拔有助瘦身？或与相对稀薄的空气有关



围绕瘦身课题，德国研究人员得出新发现：高海拔可能有助瘦身。

### 效果明显

研究由慕尼黑的路德维希-马克西米利安大学研究人员完成，研究对象为20名男子，平均体脂指数(BMI)为大约34。

平均体脂指数由体重除以身高的平方得出，体重单位为公斤，身高单位为米。成年人健康体脂指数应在18.5至24.9之间，超过24.9为超重，30至35间为中度肥胖。

实验地点设在德国最高峰楚格峰顶部，20名男子不改变平日生活饮食习惯，在那里生活一周。

一个星期后，研究人员再次全面检测研究对象的身体情况，包括体重和血压。数据显示，这些男子的体重、进食量和血压数值大幅下降。另外，这些“奇效”在随后4个星期内依然存在。

研究结果刊登于《肥胖》(Obesity)杂志。

### 空气稀薄

实验期间，实验对象体内瘦素、即有利于抑制食欲的激素含量增多。

- | 相关新闻                   | 相关论文 |
|------------------------|------|
| 1 美国药管局叫停一批假减肥药        |      |
| 2 美研究倡导“双管齐下”减肥健身法     |      |
| 3 研究发现：减肥伤骨 脂肪含量高骨骼更强壮 |      |
| 4 减肥药“诺美亭”或增心脏病突发与中风几率 |      |
| 5 减肥有新招 闻香可止饿          |      |
| 6 德研究发现有助减肥的细胞调节机制     |      |
| 7 对比实验显示：结伴运动减肥效果更佳    |      |
| 8 日本研究称：乐观心态不利减肥       |      |



- | 一周新闻排行                      | 一周新闻评论排行 |
|-----------------------------|----------|
| 1 美国百所最有价值大学排行榜出炉           |          |
| 2 施一公：“大牛”科学家的舍与得           |          |
| 3 第十届中科院杰出青年终评推荐人选公示        |          |
| 4 丘成桐获数学家终身成就奖“沃尔夫数学奖”      |          |
| 5 同一实验室胜出两位国际期刊主编：王飞跃和刘德荣   |          |
| 6 美报文章：为何中国学校很难培养出天才        |          |
| 7 奥巴马致高锟贺函曝光：世界欠你一个极大人情     |          |
| 8 积极跑奖、虚假包装 国家最高科技奖能否“守身如玉” |          |
| 9 中科院将试行“学术休假”制度 配合人事制度改革   |          |
| 10 教授在核心期刊上发表论文几乎完全抄袭教科书    |          |
- [更多>>](#)

- 编辑部推荐博文
- My Thought Process for the Decision to Come Home
  - 与中国家长谈美国高考(一)
  - 老美也挺在乎影响因子的
  - 忆未曾见过面的英国教授--Thomas Friedberg
  - 医生科学家在学术型医疗机构的模范作用
  - “我死后，哪管洪水滔天”：再评中国转基因主粮商业化
- [更多>>](#)

### 论坛推荐

研究人员说，瘦素增多的原因尚未明确，需要进一步研究。不过，这可能关联高海拔地区相对稀薄的空气。稀薄空气可加快身体新陈代谢。

路德维希—马克西米利安大学研究员弗洛里安·利皮说：“高海拔地区持续的体重减轻情况主要源于新陈代谢增加、食物摄入量减少。这些变化背后的原因尚不清楚，可能是身体为适应新环境作出的暂时调整。”

另一方面，空气稀薄对人的身体健康构成威胁。它可能致使人体缺氧，轻则头晕眼花，重则休克甚至死亡。

研究人员认为，最终研究结果可能带来减肥新“良方”，从而为瘦身行业带来新机遇。

## 肥胖危害

利皮说，肥胖现象日益凸显。在许多西方发达国家，肥胖及其关联病症正变得严重，而人们仍未找出针对肥胖的有效治疗方法。

据美国疾病控制和预防中心年初公布数据，美国成年人中68%体重超过正常范围，大约三分之一肥胖。

数据显示，美国成年男性肥胖比例为32.2%，成年女性肥胖比例为35.5%。另外，肥胖逐渐向低龄人群“渗透”：2岁至19岁人群中，17%肥胖。


肥胖是心脏病、糖尿病、关节炎和部分癌症的主要风险因素之一。每年，美国人为治疗与肥胖相关疾病开销1470亿美元，大约占年度医疗开支的10%。

## 更多阅读

[物理学家组织网相关报道（英文）](#)

[《肥胖》发表论文摘要（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

打印 发E-mail给:  

- [寄语2010，本站新增许愿墙](#)
  - [SCI论文写作注意事项](#)
  - [微积分之屠龙宝刀和倚天宝剑](#)
  - [怎么准备学术报告](#)
  - [科学史 \[英\]丹皮尔 pdf版本](#)
  - [\[科研人生\] 王汎森:如果让我重做一次研究生](#)
- [更多>>](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码:

