

1994 年行为危险因素监测系统就超重人群 休闲时间不活动现况的调查

1988~1991 年近 1/3 的美国成年人超重,而超重是心脏病,糖尿病和某些癌症的危险因素。除了饮食调节外,开始和坚持有规

律的体育活动是有效地控制体重的重要一环。为确定超重成人休闲时间不运动的现况,CDC 分析了 1994 年行为危险因素监测

系统(BRFSS)的资料。本报告概述了这一分析结果,结果表明:1/3以上(37%)的超重者报告,在他们的休闲时间里无体育活动。

BRFSS是一个以人群为基础的,随机拨号码,对<18岁的没住院的美国公民的电话调查。1994年调查了50个州和哥伦比亚特区的总共103690人,其中11%因为怀孕(1%)或资料不全(10%)而不符合这种分析,其余的人,28%的男性和27%的妇女超重,属本次分析范围($n=25,164$)。如果超重者报告企图减轻或维持体重,那么就把他们归为企图控制体重一类,并询问他们前一个月两次休闲时间最常参加的体育活动的类型,持续时间和频度;在前一个月没有参加休闲体育活动的这些人的归为不活动一类。运用SUDAAN计算出流行率和可信区限。

总的来说,超重男性的33%和超重女性的47%在他们的休闲时间是不活动的,报告在休闲时间无体育活动的超重人群的比率随年龄和超重程度而增加,随教育达到的水平而减少。在超重人群中,85%企图控制他们的体重(男性的82%,女性的88%),在男性和女性中,不想控制体重的超重者与企图控制体重的超重者在休闲时间的更可能不活动,前者是后者的近1.7倍(分别为49%和29%,66%和37%),在企图控制体重的人群中,企图仅维持重的人比企图减轻体重的人更可能不活动(男性为34%和27%,女性为49%和34%)。

原编者按:根据BRFSS调查结果,美国绝大部分超重男性(33%)和女性(41%)报告在休闲时间不进行体育活动,在超重人群和总人口中不积极活动程度差异有关的因素可能包括:对体育活动的知识、态度、接近器材和设备的机会、时间、安全、及疾病和残疾。本报告中,企图控制他们的体重的人群比不企图控制体重的人群在休闲时间更可能活动,然而,1/3的企图控制体重的人群是不活动,表明一些超重人群或者不认识体力活动对控

制体重的重要性,或者这种知识对他们不起作用。

因为至少两个局限性使本报告的调查结果可能高估了不活动的作用。首先,因为体重是自己报告的,而且超重人群倾向于少报他们的体重,本调查中归为超重一类的人群可能代表了所有超重人群中一个更重的亚群,因为空闲时间体育活动随体重的增加而减少,所以超重人群中不活动的流行可能被高估了。第二,不活动的流行率的估计,仅仅是对休闲时间的,不包括其它类型的体育活动,也能导致对不活动的高估,因为报告在休闲时时不活动的人可能在其他时间进行了体力活动(如,在工作时或做家庭杂务)。

CDC和美国运动医学院推荐,每一美国成人应该每天(大多数天,所有天更好)累积 ≥ 30 分钟的中等及以上强度的体育运动。大多应该能够参加中等强度的运动,如走路。在参加紧张的运动前,有慢性病或慢性病危险因素的人,应该请教他们的卫生保健人员。

经常进行体力活动可使大多数人的健康受益,因为在超重人群中慢性病的危险因素增加,所以经常体力活动对超重人群是至关重要的,定期的体力活动中,由于增加能量消耗和防止节食时出现的瘦肉组织的损失而有助于控制体重。另外,超重人群参与体力活动,通过改善胰岛素敏感性和降低血脂水平,因此,能够影响新陈代谢状况。

在美国,超重的流行率正在增加,因为超重人群健康危险的增加,所以卫生保健人员应该经常估计他们的超重病人的体力活动的程度,并劝告他们开始或坚持经常性体力活动,以帮助控制体重和增进总体健康,虽然,由于健康状况和其他因素,适合超重人群的活动是多种多样的,但是,鼓励大多数超重人群进行步行,特别对那些刚开始进行活动项目的人,步行尤为合适。

(赵惠敏摘译自MMWR,1996,45(9):185,张见麟校)