

肥胖症的真相

肥胖症是一种由过量或异常脂肪组织（肥胖）对健康构成影响的疾病。¹

肥胖症是一种真正的疾病，现在已经有了切实可行的治疗方案。¹

- 它会对身体、心理或代谢健康以及整体生活质量产生负面影响。
- 它会随着时间的推移而恶化，需要长期管理。
- 肥胖症与生物学有关，与意志力无关。



我们的大脑在调节食欲和整体能量平衡方面发挥着核心作用。我们每个人都遗传了一套独特的食欲系统或“进食驱动力”，这是为了在我们食物匮乏时防止体重减轻而进化出来的。

我们体内有许多激素告诉我们何时进食以及何时停止进食。减重时，这些激素会增加食欲，促使我们进食，从而导致体重反弹。



肥胖症的潜在原因因人而异¹



- 有许多基因在体型和食欲中发挥作用。
- 体内激素的平衡会影响食欲、食物选择和能量消耗。
- 压力会增加许多人的饥饿感。
- 睡眠时间和睡眠质量会影响食欲。
- 一些药物会增加食欲或影响新陈代谢。
- 获取食物的能力可能因居住的地方而异。

我们的体重是由许多因素决定——而不仅仅是我们付出了多少努力或有多大的动力。肥胖症是一种真正的疾病。现在已经有治疗肥胖症的方法，并可以解决一个或多个影响你体重的因素。

肥胖症的部分原因在于我们的进化（生物学）、基因和我们现在所处的世界之间的“不协调”。¹

基因决定了食欲系统和
新陈代谢。



现代食物环境是导致肥胖症目前
如此普遍的重要原因。



在史前时代...

食物很匮乏！作为猎人/采集者，我们祖先的大脑“学会了”储存每一卡路里的热量。



在当今社会...

食物比以往任何时候都更容易获得，但我们的大脑依旧在储存每一卡路里的热量。

过去



现在



肥胖症患者在减重时所遇到的障碍是真实存在的生物障碍。¹

参考文献： 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.