

熱搜 Anson Lo 吳大強 齊景 物理治療助理 法言人 劇透 洗牙邊間好 Katy Perry 深圳住宿推薦 巴菲特 李多海結婚 尖山隧道

首頁 港聞 財經 娛樂圈 電影 體育 國際 新聞專題 Style 飲食 旅遊 科技 著數 購物 ...

🔍 搜尋推介：兒童保險 自願醫保 銀行定期 月租酒店 VPN 年金扣稅 濕疹 牙箍 特價機票 長者護理 戒指 CEF課程



焦點 轉季收納冬天衫 教你最慳位收納大法

MEDICAL INSPIRE 47人追蹤 ☆ 追蹤

肥胖問題 | 最新研究：內臟脂肪過多會令認知能力更差！預防肥胖可降低患失智症風險

Medical Inspire 醫·思維

2023年5月5日週五 下午6:29



肥胖問題 | 最新研究：內臟脂肪過多會令認知能力更差！預防肥胖可降低患失智症風險

肥胖問題 | 據衛生署最新調查發現，本港超重和肥胖的人口比率為54.6%，超過35%人出現「中央肥胖」。肥胖除了會引發許多健康問題外，最新的新加坡研究發現，內臟脂肪過多的亞洲人，認知能力更差！

撰文：Hedy@Medical Inspire 醫·思維 | 資料來源：NTU | 圖片來源：Shutterstock

肥胖問題 | 最新研究：內臟脂肪過多會令認知能力更差！預防肥胖可降低患失智症風險

肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病及糖尿病等。據新加坡南洋理工大學李光前醫學院的研究顯示，亞洲人內臟脂肪過多，會影響認知及學習能力。研究使用了由2018年至2021年共收集到8,769名參加者的數據作分析，其年齡介乎於30至84歲。通過一系列的認知測試，身體檢查以及不同的評估，發現有3個參數：較低的高密度脂蛋白、較高的內臟脂肪指數和腰臀比，都會導致較低的認知能力。

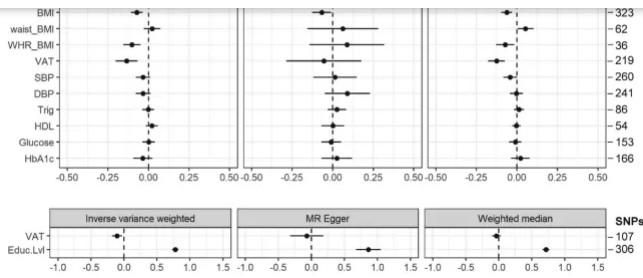


內臟脂肪過多認知能力更差！

三個因素與認知能力下降有關

熱搜 Anson Lo 吳大強 岑景 物理治療助理 法言人 劇透 洗牙邊間好 Katy Perry 深圳住宿推薦 巴菲特 李多海結婚 尖山隧道

首頁 港聞 財經 娛樂圈 電影 體育 國際 新聞專題 Style 飲食 旅遊 科技 著數 購物



認知能力下降與3大因素有關

內臟脂肪多可能與遺傳有關

研究主要作者Theresia Mina博士解釋指：「由於遺傳原因，有些人的內臟脂肪可能比其他人多。如果我們能證明這些人更有可能出現認知功能下降，這將給我們提供證據，證明內臟脂肪與認知老化有更直接的關係，而不是因為生活方式或環境因素。」

預防肥胖可降低患失智症的風險

研究同時強調預防肥胖對維持認知功能的重要性，李光前醫學院心血管疾病流行病學John Chambers教授指：「預計2030年將有7800萬人患癡呆症，到2050年將有1.39億人患癡呆症，因此了解和解決認知功能的決定因素是公共衛生的主要優先事項。預防和控制亞洲人口中的肥胖問題，能有助於降低患失智症的風險。」