

# 南大研究：内脏脂肪过多影响学习与认知能力

柏涵文 报道

hanwen@sph.com.sg

本地一项针对亚洲人的最新研究显示，内脏脂肪过多的人，往往在思考、学习和记忆方面的能力比较差。这意味预防肥胖有助于维持认知功能。

南洋理工大学李光前医学院的研究显示，亚洲人内脏脂肪过多与认知能力有关联，过多的内脏脂肪、较高的身体质量指数（BMI）与腰臀比（BMI-adjusted waist-to-hip ratio）都会使人在思考、学习、记忆方面的表现变差。

这项研究成果发表在今年4月的《柳叶刀——区域健康（西

太平洋）》期刊，由南大李光前医学院科研人员主导，国立健保集团和伦敦帝国理工学院合作完成。

三家研究机构根据2018年开展的“新加坡的生命健康科学研究”（Health for Life in Singapore，简称HELIOS），分析了8769名年龄介于30岁与84岁之间，居住在新加坡的华人、马来人与南亚人的健康数据。通过一系列的认知测试、身体检查以及生理生化评估，结果显示较低的高密度脂蛋白（“有益”胆固醇）、较高的内脏脂肪指数和腰臀比是导致不良认知表现的三大因素。

为进一步了解身体脂肪与认知功能之间的关联，科研人员采用孟德尔随机化（Mendelian randomisation）的研究方法，关注不同个体的基因片段与遗传变异。通过大量数据分析，他们发现，因为某些特定基因与遗传，部分亚洲人的内脏脂肪可能比别人多，这些人往往更可能出现认知功能下降的问题。

李光前医学院博士后研究员特蕾莎·米娜（Theresia Mina）解释说：“由于遗传原因，有些人的内脏脂肪可能比其他人多。如果我们能证明这些人更有可能经历认知功能下降的情况，那将为我们提供证据，表明内脏脂肪

与认知弱化直接相关，而不是因为生活方式或环境因素。”

这一结论强调了预防肥胖对维持认知功能的重要影响，李光前医学院心血管疾病流行病学约翰·钱伯斯教授（John Chambers）说，这些发现显示，在亚洲人群中预防和控制肥胖有助于降低患失智症的风险。预计到2030年，失智症将影响全球7800万人，到2050年估计会影响1.39亿人。

南大科学家将依据这些最新成果，进一步探究内脏脂肪过多与人体新陈代谢的关联，希望了解代谢特征对特定认知领域的影响。